د. عبد الكريم عائض الشهراني

التدين

وأثره في الصحة والتوافق النفسي

د. عبدالكريم عائض الشهراني

التدين

وأثره في الصحة والتوافق النفسي

على سبيل المثال

ليس كل من قصر ثوبه وأطلق لحيته متدينا

كما أنه ليس كل من حلق لحيته وأسبل ثوبه فاسقاً وغير متدين

فإطلاق اللحية وتقصير الثوب جزء من الطاعات

وحلق اللحية وإسبال الثوب جزء من المعاصي

وربما عند الأول معاص أعظم من الثاني

وربما عند الثاني طاعات أعظم من الأول

فمن يكون المتدين أكثر؟

عبدالكريم عائض الشهراني 1432 هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشهراني، عبدالكريم عائض

التدين وأثره في الصحة النفسية / عبدالكريم عائض الشهراني –

الدمام 1432 هـ

..ص ، .. سم
ردمك: 978-603-00-8009-0

1 – علم النفس الإسلامي – 2- الصحة النفسية أ. العنوان

ديوي 15، 214 1432 / 7402

رقم الإيداع 7402 / 1432
ردمك: 978-603-00-8009-0

دار الكفاح للنشر والتوزيع Al-kifah Publishing house

الدمام Dammam

التدين

وأثره في الصحة والتوافق النفسي

د. عبدالكريم عائض الشهراني

dr.krim@hotmail.com

الطبعة الأولى

1423 هـ - 2012م

قال تعالي:

﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾[1]

١ سورة الرعد، آية ٢٨.

إهداء

إلى ثمرة فؤادي

إلى قرة عيني

إلى ابنتي الحبيبة هنوف

مع كل الحب والدعاء بالتوفيق والصلاح

مقدمه

في عصر السرعة،

في عصر المادة وعصر التقنية .

في عصر الجفوة وعصر القطيعة

في عصر المصلحة المتبادلة وعصر الحب الزائف.

في عصر بات الناس فيه حيارى ، تئن نفوسهم تحت أثقال المجهول، وتتبلبل أفكارهم بالالتباس..

حزن، قلق ، اكتئاب، اضطرابات نفسية، حسد، بغضاء، أحقاد، ضغائن، كذب ...

... حتى كشرت تلك الأمراض النفسية والاجتماعية وبكل جرأة عن أنيابها وسيطرت على حياة الناس .

في هذا العصر الذي يتوشح بهذا وأكثر هناك من يعيشه ويتمتع بتقنياته، ويستفيد من تسهيلاته، ومع ذلك فحياته فيه رغد، وحالاته فيه أنس وسعادة.

لأنه عرف أسراره واتخذ في لجته سفناً تمخر بأمان عبابه، فكان من أكثر البشر صحة وعافية، في الروح قبل الجسد. فأصبحوا في الحقيقة عباداً فطناً.

هؤلاء الناس لم يأتونا من كواكب أخرى أو ليسوا بمنأى من تبعات هذا العصر ومشكلاته ولكنهم من أقاربنا وجيراننا ومعارفنا. ويعيشون نمط حياتنا ولكن بتصرف، ففازوا في هذا العصر وسيفوزون (إن شاء الله) في الحياة الأخرى وهذا جزاؤهم الجزاء الأوفى.

إنهم وبكل وضوح المتدينون الذين دانوا لله واتبعوا رضوانه، فعرفوا ما لخالقهم وما للناس وما لهم وكلهم لله فوفوا كلاً حقه فأراحوا واستراحوا وفازوا بخيري الدنيا والآخرة.

المتدينون الذين يفوزون بخيري الدنيا والآخرة والذين يجدون السعادة في حلاوة الإيمان هم الذين يذوقون جنة الدنيا قبل جنة الآخرة، هم الصادقون في تدينهم الذين يخافون الله رب العالمين.

في هذا العصر المادي الذي تتحد فيه المتناقضات وتتضاد فيه المتماثلات، نعايش متدينين حقيقيين بلا ظاهر، كما نعايش متدينين مزيفين بلا تدين.

في بحثي هذا الذي اختصرته كثيراً ليخف على حامله ويكمل قراءته المشغول تطرقت إلى التدين باختصار ثم عرجت على النفس وما يعتريها من اضطرابات، ولم أنس أن أذكر الحلول الناجعة (بإذن الله).

قسمت بحثي هذا إلى أربعة أبواب خصصت الأول للتدين والصحة النفسية . مفاهيم وآثار ثم أدرجت تحته فصلين أولهما عن مفهوم التدين والمتدين الحقيقي.أما الفصل الثاني فتحدثت فيه عن النفس ومفهوم الصحة النفسية.

ثم خصصت الباب الثاني للإيمان وسائر العبادات وأثرها في الصحة النفسية جعلت الفصل الأول للإيمان والصحة النفسية بينما تكلمت في الفصل الثاني عن أهم العبادات المؤثرة إيجاباً في الصحة النفسية.

أما الباب الثالث فقد تكلمت فيه عن الأمراض أو الاضطرابات النفسية وأثر التدين في التغلب عليها

وخصصت الفصل الأول لأمراض العصاب والفصل الثاني لمرضين من أمراض الذهان المشهورة وهما الفصام والهوس.

أما الباب الرابع فكان عن المس الشيطاني والأمراض النفسية الخُلقية إذ خصصت الفصل الأول للمس الشيطاني وما يلحقه من عين وسحر أما الفصل الثاني فقد تكلمت فيه عن الأمراض النفسية الخلقية (بضم الخاء واللام) مثل الكبر والحسد وسوء الظن والكذب.

وفي كل هذه المواضيع كنت أتحدث عن أثر التدين للتغلب على جميع هذه الأمراض وكيف يكون، وذلك بما في وسعي.

ولا أزعم أنني أعطيت الموضوعات ما يستحقه من البحث ولكني أعتقد بأنني وضعت لبنة في صرح عظيم يجب أن يتصدى له الاختصاصيون الشرعيون والنفسيون، ولعل تخصصي الشرعي والنفسي، ساعدني على طرح هذا الموضوع .

أعترف بالتقصير ولكن هذه سمة أعمال البشر .

أسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن لا يحرمنا وإياكم من الأجر وأن يمتعنا بالإيمان ويرزقنا حلاوته.

عبدالكريم الشهراني

الخبر ٢٥ / ٣ / ١٤٢٨ هـ

الباب الأول
التـدين والصحة النفسية
مفاهيم وآثار

الفصل الأول: مفهوم التدين والمتدين الحقيقي.

١. مفهوم التدين.

٢. العوامل المؤثرة في التدين.

٣. من هو المتدين الحقيقي في الإسلام؟

٤. أهم الأخلاق الظاهرة التي يتحلى بها المتدين.

الفصل الثاني: النفس ومفهوم الصحة النفسية.

١. النفس.

أ. أحوال النفس من الناحية الدينية.

ب. النفس التي يعنيها علم النفس

٢. مفهوم الصحة النفسية

الفصل الأول

مفهوم التـدين والمتدين

١. مفهوم التدين:

التدين من الدين، والدين هو: الطاعة، وقد دنته ودنت له أي أطعته.

قال عمرو بن كلثوم:

وأياماً لنا غُرّاً كِراما   عصينا المَلْكَ فيها أن نَدينا

والجمع الأديان ، يقال دان بكذا ديانة، وتديّن به فهو ديِّن ومتديّن [1].

والتدين هو الالتزام بالدين، والمتدين هو الملتزم بالدين والقائم بكل أوامر الدين قولاً وعملاً والمتجنب نواهيه ديانة، مؤمناً بقلبه، مصدقاً بما هو عليه، لا تقليداً أعمى ولا رياء أو سمعه .

هذا هو الدين وهذا هو التعريف الصحيح للمتدين.

والحقيقة أنه لا ينحصر اسم الدين بشكل عام بالإسلام ولا ينحصر أيضاً وجود التدين في أتباع الدين الإسلامي، بل إن الدين عند الناس هو كل ما يدان به والمتدينون تجدهم في كل ديانة سماوية أو أرضية، ويدعون بين أبناء دينهم بالمتدينين، ولهم تقدير خاص بين من يدين بذلك الدين، ويعتبرون من أفضلهم مقاماً وخيرهم منزلة، بل يحسدون على ما هم فيه من استقرار وتوافق نفسي، وما هم فيه من قناعة وراحة بال.

Č ȯȦƤ ȸɅÆǟ ȸǣǟ ÛǿʐŢȺɳ ȷȦÊȯ ȀȞǟ ǡ Û ǿǟǻ ǿȦȞʈǟ Ȣ Û ÛǥȀŁȦÖǟ ÛȀÔɳ ÛČǯ ǥǻǺɳ ȸǺǻ.

لكن الحقيقة غير ذلك فليس كل دين هو ديناً لأن الدين لا يسميه إلا من يدان له، كما أن النظام ـ مع الفارق الكبير في التشبيه ـ لا يسميه إلا من شرعه.

فالدين الذي سماه الديان سبحانه ديناً هو الإسلام وحصر هذا الاسم فيه، قال تعالى: ﴿إن الدين عند الله الإسلام﴾[1]. وقد أكد سبحانه أن الإسلام هو الدين الذي يأمر أتباعه به لعبادته والانقياد لطاعته، وقد بين سبحانه بأن أي دين آخر لا يقبل به مهما سمي ديناً قال تعالى: ﴿ومن يبتغ غير الإسلام ديناً فلن يقبل منه وهو في الآخرة من الخاسرين﴾[2] والملاحظ في الآية أن هناك أديان تسمى أديان لكنها غير مقبولة عند الله.

لأن الإسلام هو الاستسلام لله بالطاعة والخلوص من الشرك وهذا هو الدين .

أما غيره من الأديان فهو الاستسلام لله ولغير الله بالطاعة والشرك معه غيره.

دين الإسلام كامل وفيه من آليات الفهم الصحيح وما يريح القلب والعقل السليم مما يجعله سليماً من شوائب التفكير المنحرف الذي ينغص حياة العقلاء، لذا فقد بين سبحانه تكفله بإكماله لنا ورضاه لنا به كمنهاج وحياة قال سبحانه: ﴿اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام دينا﴾[3].

---

(١) سورة آل عمران، آية ١٩.

(٢) سورة النساء، آية ١١٥.

(٣) سورة، المائدة، آية ٣.

ربما يشعر المتدين غير المسلم بصحة نفسية ويعتقد بأنه سليم من الاضطرابات النفسية، أو ربما يدعي ذلك بينما هو في الحقيقة يتوهم أنه سعيد ومسرور ومطمئن، لكن الكثير من الأسئلة الحائرة التي تتوارد على ذهنه ولم يجد لها أي جواب غالبا ما تسبب لديه الكثير من أنواع القلق والاضطراب، ثم إن ممارسة الكثير من العبادات التي ليس لها تفسير منطقي والتي هي من تأليف البشر وابتداعاتهم تصطدم بالعقل مباشرة مما يجعله يدمن التفكير وتأنيب الضمير ومحاسبة العقل، لذلك تجد المتدينين من غير المسلمين يفتقرون إلى الراحة النفسية التي يظهرون بها أمام الناس لما يجدونه من تناقضات في أديانهم، أو ما يجدونه من حرب شرسة بين دينهم والعقل البشري السليم.

ولذلك تجد أن الصحة النفسية وبالتالي انشراح الصدر الناشئ عن الإيمان وممارسة الدين الإسلامي حقيقي غير مزيف لأن الذي أنزل تعاليم هذا الدين هو الذي خلق هذا العقل والقلب وهو الذي يعلم سبحانه ما يسعدهما ويصلح لحالهما، قال تعالى: ﴿فمن يرد أن يهديه يشرح صدره للإسلام ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقا حرجاً كأنما يصعّد في السماء﴾[1].

٢. العوامل المؤثرة في التدين:

الإنسان بطبعه ينجذب إلى الدين أي دين، ورغم أن فطرة الإنسان هي فطرة توحيدية سليمة لكنه يخضع للمؤثرات والعوامل التي يعيشها في بيئته، وهذه طبيعة بشرية تتواكب مع عدل اللّه سبحانه الذي جعل الإنسان مخيراً في تصرفاته، ليبتليه أيشكر أم يكفر.

(١) سورة الأنعام، آية ١٢٥.

ربما نستغرب أن يتأثر أذكى الناس بل وأكثرهم رقياً وحضارة بتعاليم دين آبائهم وأجدادهم الذي يعتبر قمة في الغباء ومدعاة لسخرية العقلاء. فلو رأيت مثلاً الياباني صاحب أعلى نسبة ذكاء في العالم وما بنا من حضارة قديمة عبر القرون، وما هو عليه من تقدم تقني باهر، وهو يدخل إلى معبده ويقدم للجماد (الصنم) العبادة وأنواع الطعام. لتملكتك الدهشة.

لكن الحقيقة أن المسألة في الدين مسألة برمجة عقل وفؤاد لا تعترف بالعقلانية أو المزايدة، لذا تجد أن هذه البرمجة التي رسخت في أعماق القلب واللاواعي أقوى من التأثيرات الطارئة إلى حد بعيد، مع أنها حدثت بفعل عوامل خارجية ويمكن أن تأتي هذه العوامل بشيء آخر. هذه العوامل أقوى مما يتصوره الإنسان.

هذه العوامل خطيرة في تدين أي إنسان وقد أسميها البرمجة النفسية أو العقلية التي يخضع لها الإنسان من الناحية الدينية، وبعضها يتأثر ببعض، ويغلب بعضها على الآخر، وكلها ماعدا الفطرة إما أن تكون سلبية أو إيجابية، تديّن صحيح أو تديّن منحرف، أو ربما لا دين.

أهم هذه العوامل:

أ. الفطرة:

الإنسان بطبعه مفطور على التوحيد الذي هو أساس الدين الصحيح، قال اللّه تعالى: ﴿ فأقم وجهك للدين القيم فطرة اللّه التي فطر الناس عليها لا تبديل لخلق اللّه ذلك الدين القيم ولكن أكثر الناس لا يعلمون ﴾[1]. لذا تجد

(١) سورة الروم، آية ٣٠.

الفرد ميالاً إلى حب الدين والتعلق به، يستقيم أو ينحرف بالعوامل المؤثرة فيه، قال الله تعالى:﴿ وإذ أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم على أنفسهم ألست بربكم قالوا بلى شهدنا أن تقولوا يوم القيامة إنا كنا عن هذا غافلين ﴾[1].

عجيبة تلك الفطرة، بعض الناس ينكر تأثير الفطرة على الإنسان ويقول الإنسان على ما تعلم في الحياة بل إن بعض المدارس النفسية تزعم بأن الإنسان لا يعرف شيئاً إلا ما تم تعليمه أو اكتسبه من خبراته.

وهذا مجاف للحقيقة فالإنسان كالحيوان وحتى النبات غرس الله فيه من الغرائز ما يدله على ما يصلح له، دعني أضرب لك مثالاً: ما الذي علم الطفل أن يلتقم الثدي ثم يمصه لكي يتغذى، وما الذي علمه البكاء ليصرخ حتى تسمعه أمه، وما الذي علم الحيوان يخرج من رحم أمه فيقوم على قدميه ثم يتوجه إلى ثدي أمه فيرضع منها. وما الذي يجعل الزهر يتفتح إذا أشرقت الشمس وينغلق إذا غربت، وما الذي يجعل دوار الشمس يلاحق الشمس.

ستقول غرائز ،إذاً الفطرة غريزة غرسها الله في قلب الإنسان ليتوجه إلى الله بقلبه إلى الله، لو ترك هذا الإنسان على فطرته دون تغيير لتوجه بقلبه إلى الله ليرفع نظره إلى السماء فيسأله العون، ولو أنه لا يعرف كيف سيفعل ذلك إلا بتعليم.

الإنسان بفطرته متدين لكن العوامل التي سنتحدث عنها هي التي تغير تلك الفطرة.

(١) سورة الأعراف، آية ١٧٢.

ب. الأسرة:

تعتبر الأسرة أهم عامل يؤثر على الفطرة التي فطر اللّه الناس عليها، وأهم ركائز الأسرة ـ كما هو معروف ـ الأب والأم، وفي الحديث المشهور عن أبي هُريرة Ê قال: قال النبيُّ Þ: (ما من مَولودٍ إلاَّ يولَد على الفطرة فأبواه يهودانه، أو ينصرانه، أو يمجسانه، كما تنتج البهيمة جمعاء هل تحسون فيها من جدعاء؟! ثم يقولُ أبو هريرةَ Ê: (فِطرَةَ اللّهِ التي فَطَرَ الناسَ عليها)[1].

الوالدان في الأسر الطبيعية هما من يبدآن بغرس القيم والمعتقدات في عقل الولد، بوعي أو بلاوعي وبعمد وبغير عمد، لذا تجد كل أسرة في الغالب لها أفكار مشتركة وقيم مشتركة وعاد مشتركة، في الغالب يتطبع الابن بطبائع أبيه وتتطبع البنت بطبائع أمها، يقول الشاعر العربي:

وينشأ ناشئ الفتيان فينا   على ما كان عوده أبوه

إذا تلقى الولد تعاليم جديدة عرضها على ما تلقاها من أهله فإن وافقت وإلا توقف عندها، مثال ذلك أقوام الرسل فقد كانت لهم مواقف معارضة لما جاءت به رسلهم من تعاليم وقيم لم يألفوها، فوقفوا موقفاً قوياً ضدها لأنها تخالف تلك المعتقدات التي تلقوها من آبائهم، وكانوا يصرخون متمسكين بما كان عليه آباءهم، واعتبروا الخروج عما تلقوه منهم خروجاً عن المألوف، وتنكراً للأجداد، لأنهم قد أخذوا دينهم منهم، وانغرس في أفئدتهم من خلالهم فقالوا لنوح ×: ﴿ما سمعنا هذا في آبائنا الأولين﴾[2]. وقالوا لإبراهيم × ﴿

---

(١) البخاري، كتاب الجنائز، باب إذا أسلم الصبي فمات هل يصلى عليه؟، حديث رقم ١٣٣٤.

(٢) سورة المؤمنون، آية ٢٤.

بل وجدنا آباءنا كذلك يفعلون﴾[1] وقالوا لموسى × :﴿أجئتنا لتلفتنا عما وجدنا عليه آباءنا وتكون لكما الكبرياء في الأرض﴾[2]. وقالوا لمحمد Þ ﴿إنا وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارهم لمهتدون﴾[3].

قد نجد بيتاً غير متدين ولكننا نرى شاباً أو شابة متدينة على خلاف ما عليه الأسرة، والعكس أيضاً صحيح، نرى شباباً منحرفاً بينما نشأ في بيت علم وطاعة.

هذا غير مستغرب، فإبراهيم × ابن رجل كافر ولم يتأثر الابن بدين الأب بل كان الابن يدعوه كل حين إلى دين الله قال تعالى: ﴿وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقاً نَبِيّاً * إِذْ قَالَ لأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لا يَسْمَعُ وَلا يُبْصِرُ وَلا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئاً﴾[4].

وفي المقابل كان نوح × نبي وابنه كافر قال تعالى: ﴿يَا بُنَيَّ ارْكَبْ مَعَنَا وَلا تَكُنْ مَعَ الْكَافِرِينَ﴾

مؤمن آل فرعون قيل بأنه ابن فرعون كان مسلماً وكان يدعو إلى دين موسى × وينهى عن قتله، قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَجُلٌ مُؤْمِنٌ مِنْ آلِ فِرْعَوْنَ يَكْتُمُ إِيمَانَهُ أَتَقْتُلُونَ رَجُلاً أَنْ يَقُولَ رَبِّي اللَّهُ وَقَدْ جَاءَكُمْ بِالْبَيِّنَاتِ مِنْ رَبِّكُمْ..الآية﴾[5].

قد يكون تأثير الأهل غير محكم فهؤلاء الصحابة كلهم كان آباؤهم كفاراً،

---

(١) سورة الشعراء، آية ٧٤.
(٢) سورة يونس، آية ٧٨.
(٣) سورة، الزخرف، آية ٢٢.
(٤) سورة مريم آية ٤٢.
(٥) سورة غافر آية ٢٨

بل حاربوهم حينما أسلموا. لكن تأثير الوالدين كبير جدّاً بدليل ضلال أكثر الناس.

التدين في البيت ولو كان لبعض أفراده يعطي أملاً وطمأنينة.

ج. القرناء:

للقرناء أي كانوا تأثير عجيب في التحكم في سلوك الفرد، بل لهم أخطر سلطة في سلوك وأفكار الشخص، قد لا تكون هذه السلطة واضحة للفرد المؤثَّر فيه غالباً، لأنه عادة ما يتصرف بدوافع داخلية ولا يعرف سبب هذه الدوافع لكنه لو نظر إلى حال أقرانه لوجد أنه بطريقة ما يحاكيهم أو هم يحاكونه في بعض السلوك وبلا شعور، جاء في المثل القديم: قل لي من صديقك أقول لك من أنت.

وقال الشاعر:

عن المرء لا تسل وسل عن قرينه   فكل قرين بالمقارن يقتدي

لهذا فالقرين عادة ما يزين لقرينه ما هو عليه من حال، ويحرص على أن يدفعه إليه دفعاً بوعي وبلاوعي سواء كان على حق أم على باطل، وقد صور المولى سبحانه حال أولئك القرناء - قرناء السوء - مع أهل الشقاوة وكيف أنهم زينوا لهم الباطل حتى أردوهم، قال الله تعالى: ﴿وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ ۞ حَتَّى إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ بُعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ﴾.

(١) سورة الزخرف آية ٣٨

ونفع القرين أو ضرره ظاهر للعيان، فالقرين الصالح لا يعدم صاحبه نفعه، لو كان يسيرا، والقرين السيئ لا يعدم صاحبه ضرره، فعن أبي موسى الأشعري Ê عن النبي Þ قال: (إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد ريحاً خبيثة).[1]

د. المؤسسات التعليمية:

أقصد به كل مكان يتلقى فيه الإنسان تعليمه، من أماكن عبادة يتم التعليم فيها، ومدارس ومعاهد وجامعات وغيرها.

ولخطورة العلم النافع وأهميته أن الله تعالى شرفه وشرف وأهله وفضلهم على غيرهم فقال تعالى: ﴿هل يستوي الذي يعلمون والذين لا يعلمون إنما يتذكر أولو الألباب﴾[2] وقال تعالى: ﴿يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات﴾[3] كما أن العلوم كلها لها أهمية عظمى عند الناس وبها تبنى مقادير الناس بينهم كالمال.

والمعروف بأن التعليم الذي يتلقاه الناس في المؤسسات التعليمية باختلاف أنواعها ومراحلها أثر بالغ في دينهم، فالتعليم هو الذي يغرس في العقول المعارف بشتى مشاربها، وهو الذي يتلقى من خلاله الإنسان أعمق وسائل المعرفة التي غالباً ما تسيطر على معتقداته وقيمه وأفكاره، ولا غرابة في أنه لم يأت الدين إلى

---

(١) البخاري، كتاب البر والصلة، باب استحباب مجالسة الصالحين ومجانبة قرناء السوء، الحديث رقم ٦٦٤٤ .

(٢) سورة الزمر، آية ٩.

(٣) سورة المجادلة، آية ١١.

رسولنا Þ إلا بأهم وسائل العلــم القـراءة﴿اقرأ﴾، وإنكار خطورة التعليم العام غير الديني بجميع أنواعه وفروعه على دين الأجيال مكابرة غريبة إما أن يكون المقصود منها فتح أبواب الأفكار المنحرفة إلى عقول الأجيال لمسخهم وإبعادهم عن دينهم، أو الجهل المركب الذي غرس في أفئدة من يخدرون الأمة بما تحيكه لهم أمم الشر.

وتعتبر المؤسسات التعليمية من أخطر العوامل المؤثرة في التدين أو الانحراف.

والحقيقة أن تديين الأجيال في المؤسسات العلمية واجب وأمانة يجب أن يقوم بها أهل القرار إذا أرادوا مجتمعاً معافى سليما يبني أمته ويحافظ على تراثها ومقدراتها.

إن المؤسسات التعليمية التي أبعدت هدف تديين الشباب تديينا سليما من أمامها أخرجت لنا شباباً مائعاً متهوراً، يتعرض لأعراض المسلمين في مرافقهم، أو شباباً فهم الدين خطأ فاستباح دماء الناس أو أفسد ممتلكات ومقدرات أمتهم.

تخوف طائفة من الناس أو من لهم تأثير في الصحافة أو الفكر أو الأدب من تديين الشباب من خلال التعليم لا مبرر له، لأن بالتعليم نستطيع أن نجعل التديين مبني على أسس وبرامج علمية تنفع الأمة والعلم معا.

قد تكون بعض التجارب التي مرت بها بعض المرافق الشبابية أو بعض المدارس التي سيطر عليها بعض المنحرفين فكرياً والمحسوبين على الدين أو المتدينين والذين جعلوا الدين أولاً في المظهر ثم في السياسة ثم في لخروج

على العلماء ثم على الدولة ثم تكفير المجتمع ثم استباحة دمه، قد تكون هذه التجارب المريرة والسلبية أعطت بعض المبررات للخروج على الخط الذي يمكن أن يصلح الناس من خلال الدين والعلم الطبيعي والاندماج مع العالم.

هذه التجارب نشاز مر على جميع الأديان والشعوب لكنه لا يعطي المبرر لتجهيل الناس بدينهم وحثهم على الخروج على مبادئه للعيش في ظنك الحياة العصرية والاستعار بجحيمها.

هـ. المجتمع:

يعتبر المجتمع الذي يعيش فيه الإنسان أوسع بيئة يتلقى الإنسان فيها ومنها خبراته، ويتأثر بها، بل ربما تطغى هذه البيئة على عوامل الأسرة والمدرسة، وهناك الكثير ممن تديّن بتأثير الأسرة والمدرسة ولكنه انتكس بتأثير البيئة التي خرج إليها أو سافر إليها، وبالعكس فهناك من تربى في بيئة كاملة غير متدينة حتى إذا انضم إلى مجتمع يغلب عليه التدين تدين فيه وانسلخ من ماضيه.

هناك مجتمعات متدينة بطبيعتها، تجد أفرادها يميلون إلى الدين من خلال ألفاظهم وحرصهم على الصلوات والصوم والحج والعمرة، رغم أن التعليم عندهم مقصر في التثقيف الديني، أضرب مثالاً بالشعب المصري، شعب متدين برغم انتشار الأمية وتتابع الحكومات الاستعمارية في السابق، وأعتقد أنه لو مرّ على شعب عربي آخر ما مر على المصريين لأصبحوا مثل بعض الشعوب العربية الكثيرة التي لا يعرف أكثرهم كم عدد صلاة الظهر وكم عدد صلاة العصر.

البيئة لها أثر كبير في التدين. لذلك كانت الهجرة في بداية الإسلام واجبة على المسلمين ليسلموا على دينهم وليتعلموا من مجتمعهم المسلم الدين الصحيح، ولتقوى لديهم عرى الإيمان، ويمارسون مع المؤمنين شعائر دينهم، فيقوى لديهم حب الدين وحب شعائره، بل إن صحة معتقدهم في مجتمعهم المسلم هو المؤثر الأقوى في صحتهم النفسية المتولدة من قوة دينهم.

وقد بين سبحانه وتعالى ظلم أولئك الذين صبروا على الضعف والمهانة في بلاد الكفر وبقوا في مجتمع كافر لا يدين لله ولا يسمح لهم بإظهار دين الله، وهم يستطيعون الخروج منه والهجرة إلى المجتمع المسلم . قال الله تعالى :﴿إن الذين توفتهم الملائكة ظالمي أنفسهم قالوا فيم كنتم قالوا كنا مستضعفين في الأرض قالوا ألم تكن أرض الله واسعة فتهاجروا فيها أولئك مأواهم جهنم وساءت مصيرا * إلا المستضعفين من الرجال والنساء والولدان الذين لا يستطيعون حيلة ولا يهتدون سبيلا * فأولئك عسى الله أن يعفو عنهم وكان الله غفوراً رحيما﴾[1] .

الرجل الذي قتل تسعة وتسعين رجلاً ثم أكمل المائة بالعابد الذي حجر عليه التوبة أمره العالم أن يهجر بلده لأنها بلد سوء ويهاجر إلى أرض فيها أناساً يعبدون الله .

و. الإعلام:

يعتبر الإعلام بجميع وسائله من أخطر العوامل الجديدة التي تؤثر -وبقوة- في تدين الإنسان سلباً وإيجاباً، وقد أخذت تشكل الكثير من مفاهيم وأفكار الأجيال المعاصرة، وشرعت تهدم الكثير من المسلمات الدينية التي بنيت في

(١) سورة النساء، آية ٩٧ ، ٩٨ ، ٩٩ .

عقول وأفئدة الناس عبر مئات السنين. الأعلام بجميع وسائله المرئية والمسموعة والمقروءة والذي خرج للناس بألوان لم يعهدها أسلاف الأمم وبأساليب مبهرة استطاعت وبقوة أن تسيطر على الزمام وتقود الناس إلى ما تهدف إليه، وكأنه لم يعد للناس أي قدرة على اتخاذ القرار في تقبل أو رفض ما يعرض عليهم.

للأسف فإنه يغلب –وبشدة– على هذه الوسائل التأثير السلبي من الناحية الدينية والأخلاقية، بل ويغلب عليها في كثير من الأحيان تشويه الحقائق، وبذر الفتن، وجعل الناس في حالة من الشك والحيرة والاضطراب النفسي والفكري، ولعل أعظم هذه الوسائل خطورة تلك الفضائيات التي أخذت (تتفنن) في إخراج الناس إلى غير المألوف من الأفكار وإيقاد أوار الشهوات وإثارة الغرائز، وإبعادهم من الوصول إلى الحقائق المطمئنة التي يبحث عنها الأسوياء ليعيشوا بسلام وصحة نفسية.

ورغم وجود هذا القتام إلا أننا نرى في الأفق بعض الصور ونسمع بعض الأصوات الإيجابية، لكنها هزيلة لا تستطيع أن تقارع تلك الوسائل الهدامة التي جرها إلى الأمة المسلمة أناس يتكلمون بلغتنا ويدينون بديننا، والله يحكم بيننا وبينهم وهو خير الحاكمين.

٣. التدين بين الحقيقة والزيف؟:

قبل سنوات كان هناك من الناس من يتمتع بإجلال وتقدير معظم الناس في البلدان العربية، حتى صاروا شامة في جبين العالم لأنهم تحدوا مغريات العصر، وتعالوا على تفاهة المادة، وشمروا عن ساعد الجد في التوجه إلى الله.

هكذا كنا نلاحظهم في مجتمعاتنا وقد ظهرت عليهم سمات الصلاح، لحى معفاة، وثياب قصيرة، وسواك ، ووقار وابتسامة.

كان إلى عهد قريب لا يطلق لحيته إلا متدين صادق، ولا يقصر ثوبه إلا خائف من النار، يتزين برداء الصالحين والعلماء، حتى أنهم لا يلبسون في السعودية ـ مثلاً ـ العقال لأن العلماء لا يلبسونه.

وقد تلقى شباب في كثير من المراكز الصيفية واللجان الثقافية المدرسية توجيهات دينية جيدة خرجت شباباً ملتزماً بعضهم على الجادة وبعضهم على مفترق الطرق.

ولكن العصر أسقط ظلاله على ظروف الحياة كلها، فكثر أولئك، وأصبحنا نرى لحى كثيرة فوق ثياب قصيرة، لكن الوضع مختلف.

لا تجد بائع عود طيب إلا ملتح، ولا بائع عسل إلا ملتح، ولا بائع مكتبة إسلامية إلا ملتح، ولا صاحب محل يحتاج إلى الثقة أو يرتاده المتدينون إلا وقد أطلق لحيته وشمر ثوبه.

واغتر الناس بهم ووقعوا في حبائل النصابين من الملتحين في الأسهم وتشغيل الأموال وهنا كما يقولون كثر الخبث في ساحة الطهر.

ووجد كل من في قلبه مرض مغمز في كل ملتح وملتزم.

وبهتت الثقة وصار التدين ليس حلة تلبس أو هيئة تتخذ ولكنه إيمان بالقلب وعمل بالجوارح، يوفق الله إليه من سعى إليه بما شاء سبحانه لا بما شاء البشر

وحدهم، قال تعالى: ﴿**إنك لا تهدي من أحببت ولكن اللّه يهدي من يشاء**﴾[1] ولا يعني هذا بأن اللّه يهدي أناساً لنسب أو محبة مستثناة ويضل آخرين، ولكن اللّه سبحانه عدل، يهدي من يشاء برحمته، ويضل من يشاء بعدله، من أراد الهداية وسعى لها وجد اللّه سبحانه له معيناً هادياً، ومن تكبر عليه وطغى وآثر الحياة الدنيا أضله وأخزاه.

المتدين الحقيقي هو التقي الذي جعل بينه وبين غضب اللّه وناره وقاية بطاعته فيما أمر والانتهاء عما نهى عنه وزجر حتى أصبح من الذين أحبهم اللّه وقربهم إليه قال تعالى: ﴿بلى من أوفى بعهده واتقى فإن اللّه يحب المتقين﴾[2]

المتدين الحقيقي هو التقي وهو الولي، الولي للّه عز وجل. وقد أصبح الناس يرون الولاية للّه معجزة ونادرة لا يمكن الوصول إليها. فكم من ولي من أولياء اللّه يمشي بين أظهرنا ويعيش حياة الأولياء ويأمن أمن الأولياء ﴿**ألا إن أولياء اللّه لا خوف عليهم ولا هم يحزنون**﴾[3].

٤. أهم الصفات الظاهرة التي يتحلى بها المتدين:

تظهر أمام الناس صفات يتميز بها المتدين عن غيره، بعضها يتعلق بعلاقته برب الخلق، ومعظمها تتعلق بعلاقته مع الخلق أي بالمعاملة، وهذا هو الذي أكثر ما يلمسه الناس منه، ويعرف به، أما ما بينه وبين اللّه فإن اللّه وحده يعلمه، إلا أنه لا يمكن أن يستفيد المتدين من تدينه حتى يستوي الظاهر بالباطن، ويكون المخبر كالمظهر أو أحسن، والإنسان مهما أظهر الصلاح والتقى فإنه ولا بد أن

(١) سورة القصص، آية ٥٦.

(٢) سورة آل عمران، آية ٧٦.

(٣) سورة يونس، آية ٦٢ .

يصبح يوما تحت المحك، من خلال انفعالاته التي تظهر ما بداخله، وكم من إنسان تظاهر بالدين والطاعة حتى إذا حصل على ما يريده عاد فخلع فرو الحمل ولبس ثوبه جلد الذئب، وكما قيل :

صلى المصلي لأمر كان يقصده

فلما قضى الأمر لا صلى ولا صاما

وقد تُجلل بعض الناس نفحات من سكينة وسلام، لكن عراكات الحياة تقلبه ظهراً على بطن، حتى إذا مرّ بأحوالٍ لم يحتمل الصبر عليها خلع لباس السكينة وتلبس ثوب الأمس القريب، فتحكّم عليه غضبه، أو خلع عنه لباس حياؤه، أو ساءت خلقه ومعاملته، أو ربما زهت به نفسه. لكن المتديّن الحقيقي كالمعدن الأصيل الذي يبقى على ما هو عليه لا تقلبه الظروف والأجواء، محتسب لكل ما يعترضه ويكدر صفوه، تعيش نفسه بين جنبيه في سلام دائم.

وفيما يلي بعض أهم الأخلاق والصفات الظاهرة التي يتحلى بها المتدين:

أ. محبة العبد لله :

من أعظم إن لم تكن أعظم وسائل تخليص النفس من جميع شوائبها، وضغوطها وأمراضها وآفاتها محبة الله عز وجل والتعلق به. وليس هناك قلب يتعلق بشيء إلا عرفه حق المعرفة وحب الله عز وجل يكون على قدر معرفة العبد له سبحانه .

ففي القلب غريزة سماها العارفون بالنور الإلهي وقد تسمى العقل وتسمى البصيرة الباطنة، وتسمى نور الإيمان واليقين وهذه الغريزة خلقت ليعلم بها حقائق الأمور كلها بطبعها فمقتضى طبقها العلم والمعرفة وذلك لذاتها.[1]

ومن المعلوم بأن أحسن صفات الإنسان وأكملها العلم والمعرفة، لذا تجد العاقل يسعد حين يوصف بكمال العقل وغزارة المعرفة، وشرف العلم -أي علم- من شرف المعلوم فليس قدر عالم رياضة الأبدان عند الناس كعالم الذرة مثلاً.

وإذا كان الله تعالى عز وجل سبحانه هو أكبر وأجل وأعظم فإن العلم به بلا شك هو أعظم العلوم وأجلها وألذها وأسعدها إلى القلوب .

إن معرفة الله عز وجل حق المعرفة يكسب رفعة في الشأن وطمأنينة في النفس ونور في القلب، ومن عرف الله حق المعرفة تملك قلبه حبه وصار مستغرقاً به.

وإذا كان العشاق والمحبون يتلفون بحبهم للإنس فإن محبة الله جنة القلوب وسعادة الأرواح.

ومن أحب الله سبحانه على الوجه الذي أراده جل وعلا أحبه الله وكفى بحب الله منجياً ومخلصاً .

ومن أراد أن يعرف قدر حبه لله فلينظر في علاقات حبه، فإن كان طائعاً لله غير عاصياً لأوامره التي جاء بها رسول الله Þ . قال تعالى: ﴿قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم والله غفور رحيم﴾[2]، ومن أطاعه كان محبّاً له ومن كان كذلك استحق محبته .

(١) الإمام أحمد بن محمد بن قدامة المقدسي، مختصر منهاج القاصدين، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، صيدا، لبنان، ١٤٢٥ــــ ٢٠٠٤م، ص٣٤٧.
(٢) سورة آل عمران، آية ٣١.

ومن علامات حب المتدّين للّه الأنس بذكره ومناجاته وتلاوة كلامه والتعلق به. قال ابن قدامة المقدسي / : ﴿ومتى غلب الحب والأنس صارت الخلوة والمناجاة قرة عين ترفع جميع الهموم بل يستغرق الحب والأنس قلبه، حتى لا يفهم أمور الدنيا ما لم تتكرر على سمعه مراراً مثل العاشق الولهان﴾[1] وكلما كان المتدين أكثر التزاماً وتقرباً إلى اللّه زادت معرفته باللّه وكلما زادت معرفته باللّه هابه وأحبه وتعلق قلبه به، وصار ذكره أنسه الذي أنس به وقرآنه كلامه الذي يتغنى به . وأمره دليل فعله الذي يسلكه.

ب. حسن الخلق:

حسن الخلق صفة من صفات الأنبياء والصديقين وهو خلة عظيمة امتدح اللّه بها نبيه Þ حين قال سبحانه: ﴿ وإنك لعلى خلق عظيم﴾[2]

فما هو حسن الخلق ؟

وصفه رسول اللّه Þ بأنه البر فعن النَّوَّاسِ بْنِ سِمْعَانَ الأَنْصَارِيِّ Ê قَالَ: (سَأَلْتُ رَسُولَ اللّهِ Þ عَنِ الْبِرِّ وَالإِثْمِ؟ فَقَالَ: "الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ. وَالإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكَرِهْتَ أَنْ يَطَّلِعَ عَلَيْهِ النَّاسُ)[3].

ووصفه عبدالله بن المبارك بأنه: (بسط الوجه، وبذل المعروف وكف الأذى)[4]

(١) ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين، مرجع سابق، ص ٣٥٥

(٢) سورة القلم، آية ٤.

(٣) رواه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تفسير البر والإثم، حديث رقم ٦٤٦٨.

(٤) سنن الترمذي ، كتب البر والصلة، حديث رقم ،٢٠١١ ج٦ ص١٤٠

وهذا الوصف هو وصف جامع لكل حسن الخلق، ومن تخلق به من المسلمين فقد تخلق بخلة عظيمة تمكنه من تسنم مواقع الشرف والعزة التي بشر بها سيد الأولين والآخرين.

فعن أَبِي الـدَّرْدَاءِ Ê قَالَ: (سَمِعْتُ رسولَ الله ق يَقُولُ: مَا مِنْ شَيْءٍ يُوضَعُ فِي الْمِيزَانِ أَثْقَلُ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ، وَإِنَّ صَاحِبَ حُسْنِ الْخُلُقِ لَيَبْلُغُ بِهِ دَرَجَةَ صَاحِبِ الصَّوْمِ والصَّلاَةِ)[1].

قال أبو عِيسَى: هذَا حَديثٌ غَرِيبٌ من هذَا الوَجْهِ.

ومن هذا بشارته فإن البشارة العظمى التي جعلت له مكافأة هي الجنة التي يدخل بها أكثر الناس من هذا الخلُق. عن أبي هريرة قال: (سئل رسول الله ق، عن أكثر ما يلج الناس به النار؟ فقال: الأجوفان، الفم والفرج. وسئل عن أكثر ما يلج الناس به الجنة؟ فقال رسول الله ق: حسن الخلق)[2].

وقد جعل رسول الله Þ حسن الخلق من خيار الناس،عن مسروق قال: (دخلنا على عبد اللهِ بن عمرٍو حينَ قدمَ مع معاوية إلى الكوفة، فذكرَ رسولَ الله Þ فقال: لم يكن فاحشاً ولا متفحِّشاً. وقال: قال رسول الله Þ : إن من خيرِكم أحسَنَكم خلقاً)[3].

وعن أبي هريرة قال: قال رسول الله Þ : (ألا أنبئكم بخياركم؟ قالوا: بلى يا رسول الله، قال: خياركم أطولكم أعماراً وأحسنكم أخلاقاً)[4].

(١) سنن الترمذي، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في حسن الخلق ، حديث رقم ٢٠٠٨ .

(٢) مسند الإمام أحمد، رقم الحديث ٧٨٦٥.

(٣) رواه البخاري ، كتاب الأدب ، باب لم يكن النبي صلى الله عليه وسلم فاحشاً ولا متفحشا حديث رقم ٥٨٩٠.

(٤) مسند الإمام أحمد، حديث رقم ٩١٣٤.

ومن أهم علامات المتدين حسن الخلق ، يدل عليه محياه البشوش ، وابتسامته الإيمانية، ورفقه بالناس، وطيب كلامه لهم والعفو عن زلاتهم ، والسعي لقضاء حاجاتهم، تجده خيراً لمن يجلس بينهم ، خالي القلب من الأحقاد، وجهه يفيض بشراً ومحبة . وبالطبع من هذا وصفه فما جزاء الإحسان إلا الإحسان. سيبادله الناس بما يستحقه من محبة ورعاية وتقدير. فيعيش هانئاً سعيداً مطمئنّاً.

ج.الرفق:

والمتدين أرفق الناس بالناس، يحب الرفق في كل شيء، لأنه رفيق ويحب ما يحبه اللّه ويرجو من اللّه ما رتب على الرفق، عن عبدِاللَّهِ بنِ مغفلٍ Ê أنَّ رسولَ اللَّهِ Þ قالَ: (إنَّ اللَّهَ يحبُّ الرفقَ ويعطي عليهِ ما لا يعطي على العنفِ)[1].

ولقد كان رسول الهدى خير الناس في الرفق، بل هو أعظم من رفق بأمته ولن تجد سيرة لأي أحد من الخلق تحلى برفقه.

فعن عُروةَ بن الزُّبيرِ Ê : (أنَّ عائشةَ á زوجَ النبيِّ Þ قالت: «دخلَ رَهطٌ من اليهود على رسول اللّه Þ فقالوا: السَّامُ عليكم. قالت عائشة:ففهمتُها فقلت: وعليكمُ السامُ واللعنة. قالت: فقال رسولُ اللّه Þ :مهلاً يا عائشة، إنَّ اللّهَ يحبُّ الرفقَ في الأمرِ كلِّه. فقلتُ: يا رسولَ اللّه،أولم تَسمعْ ما قالوا؟ قال رسولُ اللّه Þ : قد قلتُ: وعليكم)[2].

لم تكن أم المؤمنين عائشة إلا تلميذة له في الرفق، ولم يعرف عنها á إلا كل رفق، لكنها حين سمعت سلام أولئك اليهود الحاقدين ودعاءهم بخبث على

---

(١) سنن الدارمي ، كتاب الرقائق ، باب في الرفق ، حديث رقم ٢٧٩٢ .

(٢) البخاري، كتب الأدب، باب الرفق في الأمر كله، حديث رقم ٥٨٨٦.

خير البشر، ظنت أن رسول اللّه Þ لم يفهم مقصودهم أو أرادت أن تبين لأولئك الخبثاء أن سلامهم معروف عندهما. لكن رسول الهدى أراد أن يبين لها ولأمته قبل أن يظهر لليهود حلمه ورفقه وعظمته. ومكانة صفة الرفق عند المسلم مهما شعر بقسوة أو فجاجة الموقف.

لذا تجده عليه الصلاة والسلام قد يبن قيمة هذا الرفق، وحال من حرم الرفق.

فعَنْ جَرِير بن عَبْدِ اللّهِ Ê قال: قَالَ رَسُولُ اللّهِ Þ (مَنْ حُرِمَ الرِّفْقَ حُرِمَ الْخَيْرَ، أَوْ مَنْ يُحْرَمِ الرِّفْقَ يُحَرَمِ الْخَيْر)[1].

ثم يتبين قدر من أعطي هذه الخصلة مع ما قرن بصلة الرحم وحسن الخلق وحسن الجوار أعظم أوصاف يتصف بها المؤمن. عن عائشة Ê أن النبيّ Þ قال لها: (إِنَّـهُ مَنْ أُعْطِيَ حَظَّهُ مِنَ الرِّفْقِ أُعْطِيَ حَظَّهُ مِنْ خَيْرِ الدُّنْيا وَالآخِرَةِ وَصِلَةُ الرَّحِمِ وَحُسْنُ الْخُلُقِ وَحُسْنُ الجِوارِ يَعْمُرانِ الدِّيار وَيَزِيدانِ في الأَعْمارِ)[2].

د. التواضع:

خير من تواضع من الناس رسول اللّه Þ وصحابته الكرام وقد بيّن Þ لنا بأن التواضع هو شرف وعزة فقال في الحديث الذي رواه أبو هريرة Ê : (ما نفقت صدقة من مال ، وما زاد اللّه عبداً بعفو إلا عزّاً وما تواضع أحد للّه إلا رفعه اللّه)[3].

(١) مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث رقم ٦٥٥٢.

(٢) مسند الإمام أحمد، حديث رقم ٢٤٨٦١.

(٣) رواه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع، ٦٥٤٤.

والتواضع صفة من صفات العظماء، ولا تجد متواضعاً وهو ذو شأن إلا وقد رفعه اللّه منزلة عند خلقه، وقد كان نبينا محمد Þ خير المتواضعين فقد كان يطبق التواضع بنفسه في كل حياته يمر على الغلمان فيسلم عليهم ويمر بالنسوة فيسلم عليهن وتأخذ الجارية بيده فتطوف به في أزقة المدينة وكان يجيب دعوة العبد ويركب الحمار ردفاً. ويحمل بنت بنته على عاتقه وهو يصلي بالناس.

محمد Þ مدرسة للتواضع لن يتكرر في التأريخ مثلها.

كان يقال: الشرف في التواضع، والعز في التقوى، والغنى في القناعة[1].

قال رجاء بن حيوة: قام عمر بن عبدالعزيز ذات ليلة فأصلح من السراج فقلت: يا أمير المؤمنين لم لا أمرتني بذلك ، أو دعوت من يصلحه؟ فقال: قمت وأنا عمر ورجعت وأنا عمر.

لذا فإن التواضع من أعظم مكارم الأخلاق التي يجب أن يتصف بها المؤمن، وقد أوحى اللّه إلى نبيه يأمره بالتواضع، فعَنْ عِيَاضِ بْنِ حِمَارٍ أَخِي بَنِي مُجَاشِعٍ، قَالَ: قَال رسول اللّه Þ :(وَإِنَّ اللّهَ أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لاَ يَفْخَرَ أَحَدٌ على أَحَدٍ، وَلاَ يَبْغِي أَحَدٌ عَلَى أحد)[2].

إن هناك مكافأة للتواضع وثمرة له فما هي؟ لقد كان يقال: ثمرة القناعة الراحة، وثمرة التواضع المحبة[3].

---

(١) أبو محمد عبدالله بن مسلم بن قتيبة ، عيون الأخبار ، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ج ١ ص ٣٨٠ .

(٢) رواه مسلم ، كتاب الجنة وصفة نعيمها، باب الصفات التي يعرف بها في الدنيا أهل الجنة وأهل النار، حديث رقم ٧١٥٩ ، وأبو داود في كتاب الأدب حديث رقم ٤٨٩١ .

(٣) المرجع السابق ج٢، ص٣٧٧

هـ. الحياء:

(الحياء مشتق من الحياة، فإن القلب الحي يكون صاحبه فيه حياء يمنعه من القبائح، فإن حياة القلب هي المانعة من القبائح التي تفسد القلب)[1].

وإذا كان الحياء مأخوذاً من الحياة فإن القلب الحي كما قال ابن تيمية هو من يتأثر بالقبائح قال / :(الحي يدفع عنه ما يؤذيه، بخلاف الميت الذي لا حياة فيه، فإنه يسمى وقحاً، والوقاحة الصلابة.

وهو اليبس المخالف لرطوبة الحياة، فإن كان يابساً صلب الوجه، لم يكن في قلبه حياة توجب حياءه وامتناعه من القبح، كالأرض اليابسة لا يؤثر فيها وطء الأقدام بخلاف الخضراء.

ولهذا كان الحي يظهر عليه التأثر بالقبح، وله إرادة تمنعه عن فعل ذلك القبح، بخلاف الوقح لا حياء فيه، ولا إيمان يزجره عن ذلك)[2].

الحياء شعبة من الإيمان وكفى بالحيي شرفاً أن يكون متصفاً بشعبة من شعب الإيمان، عنْ سالمِ بنِ عبدِ اللّهِ عنْ أبيه أنَّ رسولَ اللّهِ Þ مَرَّ على رجُلٍ منَ الأنصارِ ـ وهُوَ يَعِظُ أخاهُ في الحياء ـ فقالَ رسولُ اللّهِ Þ :(**دَعْهُ، فإنَّ الحَياءَ مِنَ الإيمان**)[3]

عَنْ قَتَادَةَ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا السَّوَّارِ يُحَدِّثُ، أَنَّهُ سَمِعَ عِمْرَانَ بْنَ حُصَيْنٍ، يُحَدِّثُ عَنِ النَّبِيِّ Þ أَنَّهُ قَالَ: (**الْحَيَاءُ لاَ يَأْتِي إِلاَّ بِخَيْرٍ**) فَقَالَ بُشَيْرُ بْنُ كَعْبٍ: إِنَّهُ

(١) شيخ الإسلام تقي الدين أحمد بن تيمية، مكارم الأخلاق، تحقيق وإعداد عبدالله بدران ومحمد عمر الحاج، المكتبة العصرية، صيدا ، لبنان، الطبعة الأولى، ١٤٢٣هـ ـ ٢٠٠٣م، ص ٧٣ .

(٢) المرجع السابق، ص٧٣.

(٣) البخاري، كتاب الإيمان، باب الحياء من الإيمان، حديث٢٤.

مَكْتُوبٌ فِي الْحِكْمَةِ: أَنَّ مِنْهُ وَقَاراً وَمِنْهُ سَكِينَةً. فَقَالَ عِمْرَانُ: أُحَدِّثُكَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ Þ وَتُحَدِّثُنِي عَنْ صُحُفِكَ ؟[1]

وقد كان ابن عمر يقول: (الحياء والإيمان مقرونان جميعاً فإذا رفع أحدهما ارتفع الآخر)[2].

وذكر أعرابي رجلاً فقال: لا تراه الدهر إلا وكأنه لا غنى به عنك وإن كنت إليه أحوج فإن أذنبت غفر وكأنه المذنب وإن أسأت إليه أحسن وكأنه المسيء.

و. الحلم وكظم الغيظ:

الحلم صفة من صفات الله جل وعلا، والحليم اسم عظيم من أسمائه. قال تعالى: ﴿واعلموا أن الله غفور حليم﴾[3]، بل لقد وصف إبراهيم × بالحلم فقال جل وعلا ﴿إن إبراهيم لآواه حليم﴾[4] .وكذا وصف به إسماعيل × فقال تعالى: ﴿فبشرناه بغلام حليم﴾[5].

وهي خصلة يحبها الله في عباده، فقد امتدح رسول الله Þ أشج عبد قيس لما يتحلى به، فعن ابْنِ مُعَاذٍ فِي حَدِيثِهِ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ Þ لِلأَشَجِّ -أَشَجِّ عَبْدِ الْقَيْسِ-: (إِنَّ فِيكَ خَصْلَتَيْنِ يُحِبُّهُمَا اللَّهُ: الْحِلْمُ وَالأَنَاةُ)[6].

قال الحسن / : (ما بعث الله نبيّاً إلى قوم إلا بعثه وأمره بالحلم)[7].

وكان يقال:من حلم ساد. والعرب تقول:احلم تسد. وهذا دليل على مكانة

---

(١) مسلم، كتاب الإيمان، باب عدد شعب الإيمان وأفضلها وأدناها، حديث رقم ١٢٠.

(٢) أبو محمد عبدالله بن مسلم بن قتيبة ، عيون الأخبار، مرجع سابق، ج٢ ص ٣١٩.

(٣) سورة البقرة، آية ٢٣٥.

(٤) سورة هود، آية ٧٥.

(٥) سورة الصافات، آية ١٠١.

(٦) رواه مسلم، كتاب الإيمان، باب الإيمان بالله تعالى ورسوله وشرائع الدين... حديث رقم ٨٣.

(٧) أبو منصور عبدالملك الثعالبي، اللطائف والظرائف، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، لبنان ، ١١٥.

هذا الخلق عند العرب، حتى جعلوه طريقاً إلى السيادة عليهم وهم أصعب الناس مراساً .

شتم رجل الأحنف بن قيس وألحّ عليه فلما فرغ قال له : يا ابن أخي : هل لك في الغداء ؟ فإنك منذ اليوم تحدو بجمل ثَفَال (أي هزيل)[1].

والحقيقة أن حلماً كهذا لا يستطيعه كل إنسان، لكن من أراح نفسه وطمأن قلبه، واحتسب حلمه عند اللّه، وصل إلى ما وصل إليه الأحنف بن قيس إذا وفقه اللّه.

وقد امتدح اللّه سبحانه ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس﴾[2]

ومن تفكر في فضل الحلم وكظم الغيظ وخاف من عقاب اللّه عز وجل في إمضاء غيظه، ارعوى وكظم واستبشر خيراً بفعله، ورأى الثمرة عاجلة.

الإنسان إذا اغتاظ، توقد قلبه،وانحرفت عاطفته التي ستؤثر في الغالب على تفكيره وبالتالي على سلوكه، ولو ترك الزمام لهذا الغيظ لأثم وربما انحرف عن طبعه انحرافاً شديداً.

ز. الإحسان إلى الناس:

الإحسان خلق كريم أخبر الحق سبحانه بأنه يحبه بعد أن أمر به فقال تعالى: ﴿وأحسنوا إن اللّه يحب المحسنين﴾[3]، وقال تعالى : ﴿إن اللّه يأمر بالعدل والإحسان وإيتاء ذي القربى﴾[4].

(١) أبو محمد عبدالله بن مسلم بن قتيبة ، عيون الأخبار، مرجع سابق، ج١ ص ٣٩٧..

(٢) سورة آل عمران ، آية ١٣٤ .

(٣) سورة البقرة آية ١٩٥.

(٤) سورة النحل آية ٩٠.

والمحسن من الناس يجد متعته في إحسانه وراحته في سرور الناس بفعله فهو يتقلب في راحة وسرور كلما جمعه الله بمن أحسن إليهم لما يرى منهم من شكر إن شكروا أو يتذكر الأجر و لو لم يثنوا.

وفي الإحسان إلى الناس عامة فضل عظيم لكنه أفضل حينما يكون إلى أولي القربى والمساكين والأرامل والأيتام، وغيرهم قال الله تعالى: ﴿واعبدوا الله و لاتشركوا به شيئاً وبالوالدين إحساناً وبذي القربى واليتامى والمساكين والجار ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب وابن السبيل وما ملكت أيمانكم إن الله لا يحب من كان مختالاً فخوراً﴾[1].

والإحسان للوالدين : هو طاعتهما، وإيصال الخير إليهما، وكف الأذى عنهما والدعاء والاستغفار لهما، وإنفاذ عهدها وإكرام صديقهما . وغير ذلك من وجوه البر قال الله تعالى: ﴿ووصينا الإنسان بوالديه إحساناً حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله فصاله ثلاثون شهراً حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي ... الآية﴾[2].

وهو للأقارب رحمتهم والعطف عليهم والحب لهم، وفعل ما يجمل فعله معهم ، وترك ما يسئ إليهم ، وتحمل أذاهم، وغير ذلك .

وهو لليتامى: المحافظة على أموالهم، وصيانة حقوقهم وتأديبهم وتربيتهم وترك أذاهم، وعدم قهرهم وبالبشر في وجوههم.

وغير ذلك من وجوه الإحسان الكثيرة.

(١) سورة النساء، آية ٣٦.

(٢) سورة الأحقاف، آية ١٥

ح. الانبساط إلى الناس :

التدين لا يمنع المسلم من الانبساط إلى الناس وإدخال السرور إلى نفوسهم، والسعي إلى بث روح الدعابة البريئة معهم، والحرص على اكتسابهم وكسب حبهم، وقضاء أوقات ممتعة معهم من خلال ممازحتهم فقد كان الرسول Þ يمازح صحابته ويداعبهم فعن أبي هُرَيْرَةَ Ê قالَ: (قَالُوا: يا رسولَ اللّه إِنَّكَ تُدَاعِبُنا؟ قالَ: إِنِّي لاَ أَقُولُ إِلاَّ حَقًّا). قال أبو عِيسَى: هذا حديثٌ حسنٌ. وَمَعْنَى قَوْلِهِ: إِنَّكَ تُدَاعِبُنَا، إِنَّمَا يَعْنُونَ أَنَّكَ تُمَازِحُنا[1].

وكان Þ خير الناس إلى نسائه فقد كان يداعبهن وحتى يسابقهن، فعن أبي سلمه Ê قال: (أخبرتني عائشة أنها سابقت رسول الله Þ في سفر؟ عن القاسم بن محمد، عن عائشة قالت: (سابقت رسول الله Þ فسبقته)[2].

وعن أنس Ê قالَ: «إِنْ كَانَ رَسُولُ اللّه Þ لَيُخَالِطُنَا حتى إِنْ كَانَ ليقُولَ لأخٍ لي صَغِيرٍ: يَا أَبَا عُمَيْرٍ مَا فَعَلَ النُّغَيْرُ؟).[3]"

عن أَنَسٍ Ê : (أَنَّ رَجُلاً اسْتَحْمَلَ رَسُولَ اللّه Þ قالَ: إِنِّي حَامِلُكَ على وَلَدِ نَاقَة، فقالَ: يا رسولَ اللّه ما أَصْنَعُ بولد الناقة؟ فقالَ رَسُولُ اللّه Þ : وهَلْ تَلِدُ الإِبِلَ إِلاَّ النُّوقُ؟)[4]

عن أُسَيْدِ بنِ حُضَيْرٍ، -رَجُلٍ مِنَ الأَنْصَارِ- قال: (بَيْنَمَا هُوَ يُحَدِّثُ الْقَوْمَ وَكَانَ فِيهِ مزَاحٌ بَيْنَا يُضْحِكُهُمْ، فَطَعَنَهُ النَّبيُّ Þ في خَاصِرَتِهِ بِعُودٍ، فقَالَ:

---

(١) الترمذي، كتاب البر والصلة، كتاب ما جاء في المزاح، حديث رقم ١٩٩٦ .

(٢) مسند الإمام أحمد، حديث رقم ٢٥٠٩٠.

(٣) الترمذي، كتاب البر والصلة، كتاب ما جاء في المزاح، حديث رقم ١٩٩٤ .

(٤) الترمذي، كتاب البر والصلة، كتاب ما جاء في المزاح، حديث رقم ١٩٩٨ .

أَصْبِرْني، قالَ: اصْطَبِرْ، قال: إِنَّ عَلَيْكَ قَمِيصاً وَلَيْسَ عَلَيَّ قَمِيصٌ، فَرَفَعَ النَّبيُّ Þ عنْ قَمِيصِهِ فاحْتَضَنَهُ وَجَعَلَ يُقَبِّلُ كَشْحَهُ، قالَ: إِنَّمَا أَرَدْتُ هذا يَا رَسُولَ اللّه)[١].

هذا هو رسول اللّه Þ مع الناس يمازحهم ويداعبهم ويتبسط إليهم وهكذا هو المتديّن قدوته رسول الهدى، فالمتدين تراه كثير الانبساط مع الناس مع حرص شديد على دينه لا يؤتى ولا يكلم، كما قال ابن مسعود Ê :(خالط الناس ودينك لا تكلمنه والدعابة مع الأهل) تجده دائماً مرحاً، يمزح بقدر ويضحك بقدر، لا يصل به فرحه إلى إيذاء الآخرين أو إيذاء نفسه، ولا يضحك حتى يميت قلبه، المؤمن فطن ، له سمت العالم وابتسام العاقل.

(١) أبو داود، باب في قبلة الجسد ، حديث رقم ٥٢١٩ .

الفصل الثاني

النفس ومفهوم الصحة النفسية

١. النفس:

النفس كلمة من الألفاظ التي لها عدة معان في اللغة العربية، ويكون المقصود بها حسب السياق الذي ترد فيه. وقد وردت في القرآن الكريم في معان كثيرة منها:

أ.تعني ذات الشيء، قال تعالى: ﴿ومن يفعل ذلك فقد ظلم نفسه﴾[١] وقال تعالى: ﴿لا يكلف اللّه نفساً إلا وسعها﴾[٢].

ب. تعني مكان الضمير، قال تعالى على لسان عيسى × : ﴿تعلم ما في نفسي ولا أعلم ما في نفسك، إنك أنت علام الغيوب﴾[٣].

ج.تطلق على شخص بعينه، وقد وردت في القرآن الكريم تعني آدم × قال تعالى: ﴿يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة﴾[٤].

د.تطلق على جميع الناس، قال تعالى: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً﴾[٥].

هـ. تطلق على شيء في الإنسان، به يحس ويدرك ما حوله، ويفارقه في المنام، قال تعالى: ﴿اللّه يتوفى الأنفس حين موتها والتي لم تمت في منامها، فيمسك التي قضى عليها الموت ويرسل الأخرى إلى أجل مسمى﴾[٦].

---

١. سورة البقرة آية ٢٣١ .

٢. سورة البقرة، آية ٢٨٦.

٣. سورة المائدة، آية ١١٦.

٤. سورة النساء آية ١.

٥. سورة الروم، آية ٢١.

٦. سورة الزمر. آية ٤٢.

و.تطلق على الروح، وهي التي بها حياة الإنسان، وبمفارقته الجسد يحصل الموت، قال تعالى:﴿إنما يريد الله ليعذبهم بها في الحياة الدنيا وتزهق أنفسهم﴾[1]. وعن أبي هريرة Ê أن رسول الله Þ قال: (إِذا أوَى أحدُكم إلى فراشهِ فليَنفضْ فِراشهُ بداخلةِ إزاره، فإنهُ لا يدري ما خَلَفَهُ عليه، ثم يقول: باسمكَ ربي وَضعتُ جَنبي، وبكَ أرفَعهُ، إن أمسكتَ نفسي فارحَمْها، وإن أرسلتَها فاحفظْها بما تحفظُ به عبادك الصالحين)[2].

ولو تدبرنا الآيات السابقة وغيرها لوجدنا أن النفس لا تعني في كل الأحوال الروح التي إذا خرجت مات صاحبها، لكنها قد تطلق عليها كما هو في سورة التوبة: ﴿وتزهق أنفسهم وهم كافرون﴾[3].

وكما هو في الحديث الصحيح عنه Þ : (ألم تروا الإنسان إذا مات شخص بصره؟! قالوا بلى يا رسول الله. قال : فذلك حين يتبع بصره نفسه)[4].

والحقيقة أن النفس بهذا المعنى، أو بمعنى التي يحس بها الإنسان ويدرك، من أعظم المعجزات التي جعلها الله سبحانه ابتلاء للناس. وقد أمر الله سبحانه وتعالى بالتفكر فيها، فقال تعالى:﴿وفي الأرض آيات للموقنين ×وفي أنفسكم أفلا تبصرون ﴾[5].

وقد بسط أهل العلم في الحديث عن النفس والروح والتفريق بينهما في كتبهم، ولهم فيها تفصيل عجيب.

١. سورة التوبة، آية ٥٥.

٢. رواه البخاري ، كتاب الدعوات، باب التعوذ والقراءة عند المنام ، حديث رقم ٦١٧٥ .

٣. سورة التوبة، آية ٥٥.

٤. رواه مسلم كتاب الجنائز، باب في شخوص بصر الميت يتبع نفسه، حديث رقم ٢٠٨٢.

٥. سورة الذاريات، آية ٢٠- ٢١.

٢. أحوال النفس من الناحية الدينية:

إذا لم نتحدث عن القلب الذي عليه مدار الصلاح والفساد فإن النفس تمر بأحوال مختلفة، وقد اقتبس بعضهم هذه الأحوال من ظاهر الآيات التي ذكرت النفس فيها فقالوا[١]:

- النفس المجادلة قال الله تعالى: ﴿يوم تأتي كل نفس تجادل عن نفسها﴾[٢].

- النفس المهتدية قال الله تعالى: ﴿فمن اهتدى فإنما يهتدي لنفسه﴾[٣].

- النفس المجاهدة قال الله تعالى: ﴿ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه﴾[٤].

- النفس الشاكرة قال الله تعالى: ﴿ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه﴾[٥].

- النفس الصالحة قال الله تعالى: ﴿من عمل صالحاً فلنفسه﴾[٦].

- النفس الشحيحة قال الله تعالى:﴿ومن يوق شح نفسه فأولئك هم المفلحون﴾[٧].

- النفس الخيِّرة قال الله تعالى: ﴿وما تنفقوا من خير فلأنفسكم﴾[٨].

وهناك من أوصل أحوال النفس إلى ثنتي عشر حالة فقالوا: (المطمئنة، واللوامة،والزكيّة،والمجادلة،والملهمة،والأمّارة،والمهتدية،والمجاهدة،والشاكرة،

---

١. انظر:محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية - البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة، مصر الطبعة الثانية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م، ص٨٤.

٢. سورة النحل آية ١١١ .

٣. سورة يونس آية ١٠٨ .

٤. سورة العنكبوت آية ٦ .

٥. سورة لقمان آية ١٢ .

٦. سورة فصلت آية ٤٦ .

٧. سورة الحشر آية ٩ .

٨. سورة البقرة آية ٢٧٢ .

والصالحة، والشحيحة، والخيّرة)[1]. وغير ذلك من التصنيفات.

والحقيقة كما قال محمد عز الدين: بأن ورود كلمة النفس في آية لا يكفي لاشتقاق حالة جديدة من أحوال النفس[2]. ولو كان كذلك لاشتققنا للنفس وغيرها من الأعلام حالات كثيرة جدّاً ، ففي الحالات السابقة ينسب الرب جل وعلا في كثير من الآيات تلك الأحوال إلى النفس، ولكنه سبحانه بين أن عاقبتها سوف تعود إلى النفس أي الذات، مثل الشكر، والصلاح، والشح، والمجاهدة، وغيرها. وإن كان من الممكن أن توصف بها لكن ليست هذه الآيات كلها - والله أعلم - تدل على مقصودهم. لكن أشهر تقسيم لها عند أهل العلم هي الأحوال التالية:

أ. النفس الأمارة بالسوء:

هذه النفس هي نفس عامة عند الناس كلهم - في الغالب - إلا من عصمه الله، قال تعالى على لسان امرأة العزيز: (وما أبرئ نفسي إن النفس لأمارة بالسوء)[3] أي فجنس النفس تأمر صاحبها بالسوء، وإن كانت النفس ولدت في الأصل على الفطرة، لكن الشيطان والدنيا والهوى حرفوها عن فطرتها السليمة حتى أصبحت تأمر وتسوّل لصاحبها بالسوء، اقرأ إن شئت قوله تعالى على لسان السامري الذي صنع العجل ليعبد من دون الله : (قال بصرت بما لم يبصروا به فقبضت قبضة من أثر الرسول فنبذتها وكذلك سولت لي نفسي)[4]. وقال تعالى على لسان يعقوب ✕ : ﴿قال بل سولت لكم أنفسكم أمراً فصبرٌ جميل﴾[5].

---

١. محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، مرجع سابق ص ٨٣.

٢. المرجع السابق ص ٨٤.

٣. سورة يوسف ، آية ٥٣ .

٤. سورة طه آية ٩٦ .

٥. سورة يوسف آية ١٨.

ب. النفس اللوامة:

النفس اللوامة هي التي تلوم صاحبها، ولكن هل تلومه على الخير أم على الشر؟ وشتان ما بين المعنيين.

يقول ابن قيّم الجوزية / : (وأما النفس اللوامة وهي التي أقسم الله بها سبحانه في قوله: ﴿ولا أقسم بالنفس اللوامة﴾ فاختلف فيها، فقالت طائفة: وهي التي لا تثبت على حال واحدة أخذوا اللفظة من التلوّم وهو التردد فهي كثيرة التقلب والتلون. وقالت طائفة : اللفظة مأخوذة من اللوم. ثم اختلفوا ، فقالت فرقة: هي نفس المؤمن وهذا من صفاتها المجردة. قال الحسن البصري / : إن المؤمن لا تراه إلا يلوم نفسه دائماً. يقول : ما أردت بهذا؟ لم فعلتُ هذا ؟ كان غير هذا أولى، أو نحو هذا الكلام.

وقال غيره: هي نفس المؤمن توقعه في الذنب ثم تلومه عليه.

وقالت فرقة أخرى: هذا اللوم يوم القيامة، فإن كل أحد يلوم نفسه، إن كان مسيئاً على إساءته، وإن كان محسناً على تقصيره.

وهذه الأقوال كلها حق، ولا تنافي بينها، فإن النفس موصوفة بهذا كله، وباعتباره سميت لوّامة. لكن اللوامة نوعان:

١. لوّامة ملومة. وهي النفس الجاهلة الظالمة التي يلومها الله وملائكته.

٢. لوامة غير ملومة. وهي التي لا تزال تلوم صاحبها على تقصيره في طاعة الله، مع بذله جهده). انتهى كلامه / .[١]

وهذا عندي – والله أعلم – أقرب التعريفات لها.

١. الإمام شمس الدين أبوعبدالله ابن قيم الجوزية، الروح ، مكتبة الرياض الحديثة ، الرياض ، ص ٢٥٥.

ج. النفس المطمئنة:

نادى الله تعالى النفس المطمئنة فقال عز وجل: ﴿يا أيتها النفس المطمئنة﴾[1]. وبشرها بالرضا والجنة، فقال سبحانه : ﴿ارجعي إلى ربك راضية مرضية. فادخلي في عبادي وادخلي جنتي﴾[2].

فاطمئنان النفس من أعظم نعم الله عز وجل على العبد، فهي في الدنيا في جنة، وموعده في الآخرة الجنة. ولا يسمى الاطمئنان اطمئناناً حقيقيّاً إلا إذا سكنت النفس ورضيت، ولا يمكن الحصول على ذلك إلا بالرضا بالله ربّاً وبالإسلام ديناً، وبمحمد Þ نبيّاً، والاستئناس بذكر الله عز وجل، قال تعالى: ﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾[3].

وطمأنينة القلب سكونه وسلامته من القلق والخوف المرضي وتوهم المرض والاكتئاب وغيره (وهذا لا يتأتى بشيء سوى الله تعالى وذكره البتة، وأما ما عداه فالطمأنينة إليه غرور، والثقة به عجز).

٣. مفهوم الصحة النفسية :

يبدو مفهوم الصحة البدنية (الجسمية) واضحاً لأن أجهزة الجسم ووظائفها يمكن قياسها بخلاف الصحة النفسية، التي يختلف علماؤها في تحديد مفهومها وذلك تبعاً لاختلافهم حول طبيعة الإنسان نفسه واختلافهم في نظرتهم إلى أنشطته .

---

١. سورة الفجر آية ٢٧ .

٢. سورة الفجر آية ٢٨-٣٠ .

٣. سورة الرعد، آية ٢٨

٤. ابن قيم الجوزية، الروح، مرجع سابق ص ٢٢٠.

فمنهم من يرى – مثلاً– النفاق مرضاً نفسيّاً بينما يراه آخرون أنه توافق نفسي، ومنهم من يرى ـ وخاصة في المجتمع الغربي ـ العلاقات الشاذة نشاطاً صحيّاً بل يدافع عنه، ولا أعتقد بأن مثل هذا الرأي سالم من الشذوذ نفسه، سواء الشذوذ الجنسي أو الفكري، ومنهم من يرى بأنه مرض نفسي. وغير ذلك من الأمراض الاجتماعية والتي يعتبر مصدرها نفسياً، مما جعل قياس الصحة النفسية من الأمور الصعبة .

ولهذا وغيره نجد صعوبة في تحديد مفهوم الصحة النفسية مستخدمين الأسلوب الإيجابي في تحديد معنى المفهوم، ولا نستطيع أن نفعل ما يفعله الأطباء عندما يتحدثون عن الخلو من الأعراض المرضية ، أو عندما يتحدثون عن مدى قدرة أجهزة الجسم المختلفة عن القيام بوظائفها .

ويمكن تعريف الصحة النفسية : بأنها حالة مستقرة نسبيّاً، يكون فيها الشخص متوافقاً نفسياً، ويستطيع أن يحقق ذاته ويستغل قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، كما يستطيع مواجهة تحديات الحياة ومطالبها، ويكون سلوكه عاديّاً، حسن الخلق ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين.

ويعرفها بوهيم بأنها حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع لحاجات الفرد.

ويعرفها الدكتور عبدالعزيز القوصي بأنها :(التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي نظراً عادة الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية) .

١. انظر: د. عبدالسلام عبدالغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، ١٩٩٦م، ص ١٧.

٢. د. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب ومكتبة العبيكان، الطبعة الرابعة، ١٤٢٤هـ ــــ ٢٠٠٣م ، ص٩.

٣. د. عبدالسلام عبدالغفار، مقدمة في الصحة النفسية، مرجع سابق، ص ١٩.

٤. د.عبدالعزيز القوصي ،أسس الصحية النفسية – دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٠ ص٧

وإذا كان يعتبر التعريف الأول الذي ذكره الدكتور حامد زهران أكثر التعاريف – بالنسبة لي – شمولاً فإنه يعني بأن الصحيح نفسيّاً خالٍ من الأدواء النفسية، إلا أنه يشمل أيضاً خلوه من الأمراض الجسمية والعضلية التي تؤثر أيضاً على الحالة النفسية ، كما يشمل الشعور بالأمان والتوافق وراحة البال والاطمئنان.

الباب الثاني
الإيمان وسائر العبادات
وأثرها في الصحة النفسية

الفصل الأول: الإيمان والصحة النفسية.

١.الإيمان بالله.
٢.الإيمان برسل الله.
٣. الإيمان باليوم الآخر.
٤. الإيمان بقضاء الله وقدره و الرضا به.

الفصل الثاني: أهم العبادات المؤثرة إيجاباً في الصحة النفسية.

١. النفس.

١. الطهارة.
٢. الصلاة.
٣. صلاة الجماعة.
٤. الصوم .
٥. الحج.
٦. تلاوة القرآن.
٧. لزوم الأذكار.

الفصل الأول

الإيمان والصحة النفسية

الإيمـان هو إيمـان القلب الجـازم بكل أركـان الإيمـان الستة، وعلى قدر هذا الإيمان يتفاوت الناس إيماناً ومنزلة، كما هو تفاوتهم في صحة النفس والقلب. والإيمان ليس مجرد تصديق بالقلب وحسب، بل هو أشمل من ذلك بل هو على الأصح: إقرار باللسان وتصديق بالقلب وعمل بالجوارح. وهذا هو مذهب أهل السنة والجماعة. قال الحافظ ابن عبدالبر / : (أجمع أهل الفقه والحديث على أن الإيمان قول وعمل، ولا عمل إلا بنية، والإيمان عندهم يزيد بالطاعات وينقص بالمعصية، الطاعات كلها عندهم إيمان إلا ما ذكر عن أبي حنيفة Ê وأصحابه فإنهم ذهبوا إلى أن الطاعات لا تسمى إيماناً، قالوا: إنما الإيمان التصديق والإقرار)[1].

وجاء في إحياء علوم الدين عن حقيقة الإيمان: (قال التستري: لا يبلغ العبد حقيقة الإيمان حتى يكون فيه أربع خصال: أداء الفرائض بالسنة، وأكل الحلال بالورع، واجتناب النهي من الظاهر والباطن، والصبر على ذلك إلى الموت)[2].

وعن الحسن / قال: (كان يقال: إن الإيمان ليس بالتحلي ولا بالتمني، وإنما الإيمان ما وقر في القلب وصدقه العمل)[3].

إذاً فالإيمان ليس مجرد ما وقر في القلب فحسب، ولكن ما صدقته الجوارح أيضا، وعليه يكون الإيمان والاطمئنان، وهؤلاء المؤمنون حقّاً هم الذين ينزل الله

---

١. ابن عبد البر القرطبي، التمهيد، مكتبة السوادي للتوزيع، ج ٢ ص ١٣٩ ــــ ١٤١

٢. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار الفكر، بيروت لبنان، ١٩٩٥م، ج٢ ص ٧٨.

٣. أحمد بن حنبل،الزهد، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان،

عليهم سكينته قال تعالى: ﴿هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم ولله جنود السماوات والأرض وكان الله عليماً حكيما﴾[1].

وللإيمان أركان ستة يجب تكاملها في القلب وإلا اختل ذلك الإيمان وتهاوى، ولو نقص واحد منها لما انتفع به صاحبه حتى يكمل الستة الأركان، قال الله تعالى: ﴿آمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله، لا نفرق بين أحد من رسله وقالوا: سمعنا وأطعنا غفرانك ربنا وإليك المصير﴾[2] وفي حديث جبريل × الذي رواه ابن عمر عن أبيه È الذي سأل فيه رسول الله Þ عن الإسلام والإيمان والإحسان، فأجابه عن الإيمان قائلاً: ﴿أَنْ تُؤْمِنَ بِاللهِ، وَمَلَائِكَتِهِ، وَكُتُبِهِ، وَرُسُلِهِ، وَالْيَوْمِ الآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ﴾[3].

ولعل أهم الاضطرابات النفسية التي يعانيها كثير من ضحايا التشكيك هو عدم الإيمان الحقيقي والتسليم بالإيمان الكامل بالله سبحانه وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره، لذلك يجدون كثيراً من التشكيك فيها والذبذبة بين التصديق والتكذيب، واليقين والتشكيك، ولو سلّم الإنسان وآمن بها فإنه من السهولة أن يسلم ببقية الأركان.

١. الإيمان بالله :

الإيمان بالله هو أس الإيمان وأول طريق له، ومن لم يؤمن بالله، فليس بعده شيء يطلب منه الإيمان به، والإيمان بالله فطرة للخلق كلهم، حتى الجماد فإنه يؤمن بالله ويقدسه، والذي لا يؤمن بالله يعيش في فراغ مخيف وفي ظلام دامس، ومهما ظهرت على ألفاظه المنطقية والاقتناع بإلحاده إلا أن دوامة الفراغ الرهيبة

١. سورة الفتح، آية ٤ .

٢. سورة البقرة، آية ٢٨٥ .

٣. رواه مسلم، كتاب الإيمان، باب الإسلام الإيمان والإحسان، حديث رقم ٥٩ .

تكاد تبتلع نفسه وتهيم بعقله إلى اللانهاية، ولو لم يكن هناك أناس ارتكست عقولهم وانحرفت فطرتهم لما احتاج الناس إلى تتابع الرسل الذين يأتون كلهم بأمر من الله أن آمنوا بربكم، الكفار يؤمنون بوجود الله، يؤمنون بربوبيته، لكن كفار هذا الزمان أكثر تعنتاً ونفوراً حيث وجد من لا يؤمن بوجود الله، وهذا من السخف الذي أصاب أصحاب العقول التي انحرفت وتاهت في دياجير ظلام المادية والطبيعة.

الإيمان بالله ليس هو فقط الإيمان بوجود الله، ولكنه أيضاً إيمان بربوبيته، إيمان صادق بأن الله هو وحده الخالق لكل شيء، وهو مالك خلقه، ومحييهم ومميتهم ، وهو نافعهم وضارهم، ومعطيهم ومانعهم، وهو مدبر شؤونهم. قال تعالى : ﴿ألا له الخلق والأمر تبارك الله رب العالمين﴾[1] .

ولا يكفي هذا الإيمان بل يجب أن يؤمن المسلم بأن الله هو الإله المعبود بحق ولا إله معبود بحق سواه، وأن جميع العبادات لا تصرف إلا له، وأن صرف شيئ منها لغيره شرك، وهذا الإيمان يتضمن جميع أنواع توحيد الله في ربوبيته وأسمائه وصفاته، ومن أجل هذا التوحيد أرسل الرسل وأنزلت الكتب، قال تعالى : ﴿وما أرسلنا من قبلك من رسول إلا نوحي إليه أنه لا إله إلا أنا فاعبدون﴾[2] وقال تعالى: ﴿ولقد بعثنا في كل أمة رسولاً أن اعبدوا الله واجتنبوا الطاغوت﴾[3] .

ويتضمن الإيمان بالله توحيد أسماء الله وصفاته، وهو الاعتقاد الجازم بأن الله سبحانه متصف بجميع صفات الكمال،منزه عن جميع صفات النقص، وأن هذا الوصف متفرد به سبحانه عن جميع الخلق، وذلك بإثبات ما أثبته لنفسه أو

١. سورة الأعراف، آية ٥٤ .

٢. سورة الأنبياء، آية ٢٥ .

٣. سورة النحل، آية ٣٦.

أثبته له نبيه Þ من الأسماء التي وردت في الكتاب الكريم والسنة المطهرة من غير تحريف أو تعطيل أو تكييف أو تشبيه[1]. قال الله تعالى: ﴿ليس كمثله شيء وهو السميع البصير﴾[2].

٢. الإيمان برسل الله :

هذا الإيمان هو رديف للإيمان بالله سبحانه وتعالى،لكنه لا يساويه، لأن الذي جاء للناس بطلب التوحيد والإيمان بالله هم الأنبياء والرسل، ولولا هم لما عرف الناس الله سبحانه، إذ إن الفطرة لا تكفي للإيمان بالله، فالفطرة استعداد سليم لتقبل الإيمان بالله، لكنها لا تكفي لمعرفة الله عز وجل حق المعرفة التي بها يصرف التوحيد الكامل والعبادة الصحيحة له.

وقد قرن الله عز وجل أمره بالإيمان برسله مع الإيمان به فقال تعالى: ﴿والذين آمنوا بالله ورسله ولم يفرقوا بين أحدٍ منهم أولئك سوف يؤتيهم أجورهم وكان الله غفوراً رحيماً﴾[3].

الإيمان بالرسل × هو الإيمان بما جاؤوا به، كلهم دون تفريق بينهم في هذا الإيمان كما جاء في الآية السابقة وكما قال تعالى : ﴿آمن الرسول بما أنزل إليه من ربه والمؤمنون كل آمن بالله وملائكته وكتبه ورسله لا نفرق بين أحد من رسله وقالوا سمعنا وأطعنا غفرانك ربنا وإليك المصير﴾[4] الإيمان بهم يولد تقبل ما جاءوا به والتقبل غالباً ما يبعد نزعة الجموح المرافقة للاضطراب النفسي والشعور بالقهر والحرمان.

١. انظر : محمد نعيم ياسين، الإيمان أركانه- حقيقته- نواقضه- ، دار الندوة الجديدة، بيروت، لبنان، ص١٥ .
٢. سورة الشورى، آية ١١ .
٣. سورة النساء، آية ١٥٢ .
٤. سورة البقرة، آية ٢٨٥ .

٣. الإيمان باليوم الآخر.

الإيمان باليوم الآخر هو الإيمان بكل ما أخبر به الله عز وجل وأخبر به رسوله Þ ، عن ما يكون بعد الموت، من فتنة القبر، وعذابه ونعيمه، والبعث والحشر والنشور،والصحف، والحساب، والميزان، والحوض، والصراط، والشفاعة، والجنة، والنار، وما أعده الله تعالى لأهلها جميعاً[١].

وهذا الإيمان من أعظم أركان الإيمان الستة، وقد حفل القرآن الكريم بآيات كثيرة جدّاً فيها ذكر اليوم الآخر وما فيه، وربط الإيمان به ربطاً قوياً، فقال جل وعلا: ﴿وإلى مدين أخاهم شعيباً فقال يا قوم اعبدوا الله، وارجوا اليوم الآخر ولا تعثوا في الأرض مفسدين ﴾[٢] وقال سبحانه : ﴿ذلك يوعظ به من كان منكم يؤمن بالله واليوم الآخر﴾[٣] بل أمر سبحانه بمقاتلة من لا يؤمن بالله واليوم الآخر فقال سبحانه : ﴿ قاتلوا الذين لا يؤمنون بالله ولا باليوم الآخر﴾[٤] .

والمؤمن الحق يؤمن إيماناً لا يدخله الشك بأن من عدل الله عز وجل أن يكون بعد الموت جزاء وحساب، فلا يستوي المحسن ولا المسيء ،قال تعالى: ﴿ وما يستوي الأعمى والبصير والذين آمنوا وعملوا الصالحات ولا المسيء قليلاً ما تتذكرون﴾[٥]لذا تجده يعمل طاعة لله لأنه يحب الله، قال تعالى: ﴿قل إن كنتم تحبون الله فاتبعوني يحببكم الله﴾[٦] ويتبع رسول الله Þ طمعاً فيما أعد الله للطائعين وخوفاً مما أعد الله للعاصين قال تعالى: ﴿ تتجافى جنوبهم عن المضاجع يدعون ربهم خوفاً وطمعاً ومما رزقناهم ينفقون﴾[٧].

١. محمد نعيم، الإيمان : أركانه، حقيقته، نواقضه، مرجع سابق، ص ٧٣ .
٢. سورة العنكبوت ، آية ٣٦ .
٣. سورة البقرة ، آية ٢٣٢
٤. سورة التوبة آية ٢٩
٥. سورة غافر، آية ٥٨.
٦. سورة آل عمران، آية ٣١ .
٧. سورة السجدة، آية ١٦.

لذا فالمؤمن دائماً ينظر إلى الآخرة على أنها المتنفس الحقيقي لحياة حقيقية. فمن تضيق به ذات اليد في الدنيا، يتذكر الغنى في الجنة، ومن تحيط به الكرب، يتذكر الفرج في الجنة، ومن يتلظى بظلم أهل الدنيا، يتذكر العدل عند العدل سبحانه، وغير ذلك مما ينفس عن النفس، مما أعده الله لأهل الإيمان : عن أبي هريرةَ Ê قال: قال رسولُ اللهِ Þ : (قال اللهُ: أعدَدتُ لِعبادي الصالحينَ ما لا عَينٌ رأتْ، ولا أذنٌ سمعت، ولا خَطرَ على قلبِ بَشَر. فاقرؤوا إن شِئتم: ﴿فلا تَعلمُ نَفس ما أخفِيَ لهم مِن قُرَّةِ أعيُن ﴾[1]. "[2]. بذكر الجنة تنفرج الأسارير، وتذهب الغموم والهموم، وتصبح مضايق الدنيا أوسع، ومصائبها عند النفس أنفع.

فإذا أنكر من نفسه جموحاً، ورأى منها صدوداً وهروباً من الحق، واندفاعاً إلى المهالك، تذكر القبر وما بعده، والمحشر وما فيه، والصراط وما تحته، والنار وما فيها، فترجع نفسه إلى الحق، وتعود إلى الصواب، وتهدأ وتؤوب، فيطمئن قلبه، وتهدأ روحه.

هكذا هو المتدين يهديه الله بإيمان إلى سبيل الرشاد والحياة السعيدة الهانئة.

٤. الإيمان بقضاء الله وقدره و الرضا به :

عرف بعضهم القضاء والقدر بقولهم : (هو النظام المحكم الذي وضعه الله لهذا الوجود ، والقوانين العامة، والسنن التي ربط بها الأسباب بمسبباتها.

وقد عرف آخرون القدر بتعريف والقضاء بتعريف آخر فقالوا :

القدر : علم الله تعالى بما تكون عليه المخلوقات في المستقبل.

١. سورة السجدة ، آية ١٧.

٢. رواه البخاري، كتب بدء الخلق، باب ما جاء في الجنة وأنها مخلوقة، حديث رقم ٣١٧٤

القضاء: إيجاد الله تعالى الأشياء حسب علمه وإرادته.

وقد عكس آخرون فجعلوا كل تعريف للآخر)[1].

القدر: بفتح الدال هو المقدور، والقدر – بتسكين الدال – هو الفعل. قال الله عز وجل: ﴿ فَقَدَرْنا فَنِعْمَ القادِرونَ ﴾[2].

والإيمان بقضاء الله وقدره ركن سادس من أركان الإيمان التي لا يقوم إلا بها، وفي حديث جبريل × السابق ذكره الذي رواه ابن عمر عن أبيه È حين سأل فيه جبريل رسول الله Þ عن الإسلام والإيمان والإحسان، فأجابه عن الإيمان قائلاً : (أَنْ تُؤْمِنَ بِاللّه، وَمَلاَئِكَتِه، وَكُتُبِهِ، وَرُسُلِه، وَالْيَوْمِ الآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّه)[3].

والرضا بالقدر يعني التسليم لله في ذلك القدر، وعدم السخط، والصبر على ما فيه، وهذا هو شأن المتدين الحق الذي يرضى به حال الرخاء وحال الشدة، صابراً على الضراء، وشاكراً في السراء.

روي عن عمر بن عبدالعزيز / قوله:ما بقي لي من سرور إلا في مواقع القدر.

إيمان شمل حياته فصار قضاء الله خيره وشره هو السرور لا سرور غيره.

وقد عبر الأعرابي بمثله حينما أصبح وقد مات له إبل كثيرة فقال[4]:

لا والذي أنا عبد في عبادته لولا شماتة أعداء ذوي إحن

ما سرني أن إبلي في مباركها وأن شيئاً قضاه الله لم يكن

١. محمد نعيم، الإيمان: أركانه، حقيقته، نواقضه، مرجع سابق، ص ١٢٥.

٢. سورة المرسلات، آية ٢٣.

٣. رواه مسلم، كتاب الإيمان ، باب الإسلام الإيمان والإحسان ، حديث رقم ٥٩ .

٤. ابن قتيبة،عيون الأخبار، مرجع سابق، ج ٣ ص ١٣١

قال الحسن / :(من رضي بما قسم له وسعه، وبارك له فيه. ومن لم يرض لم يسعه، ولم يبارك له فيه)[1].

لذا فالمؤمن الحق لا ينسب الشر إلى الله، فالله تعالى لم يخلق شرّاً محضاً من جميع الوجوه، فالله تعالى بيده الخير كله والشر ليس إليه.

وأما قول النبي Þ : (الخير منك وإليك والشر ليس إليك) فإن معناه: أن الإحسان من الله سبحانه وإليه، وأنه هو الذي يصيبنا بالخير وينعم به علينا، وما نفعله من طاعة وعبادة فإنها إليه سبحانه وهو المقصود بها.

فأما ما يصيبنا من شر فإنه وإن كان من الله لكنه بسبب ما فعلناه من سوء بأنفسنا، وما نفعله من سوء فإن الله ليس هو المقصود به.

وكم حصل من مصيبة لإنسان تحولت إلى نعمة، إما لدفع مصيبة أعظم منها، وإما لجلب منفعة أعظم. وفي الحياة شواهد كثيرة نشاهدها كل حين.

لذا فالمتدين يرى كل مصيبة طريقاً للفلاح والنجاح، كما أن الفشل أول طريق النجاح.

إن أكثر ما يعانيه الساخطون من اضطرابات نفسية ونكد عيش هو لعدم معرفتهم الإيمان بالقدر نفسه، أو عدم تفهمهم لمعجزاته الحقيقية والإيمانية وفوائده النفسية، تجد أحدهم إذا أصيب بمصيبة سخط واستنكر وغضب

١. ابن قتيبة،عيون الأخبار، مرجع سابق، ج ٣ ص ١٣١

وكفر، لا يدري من أين أصيب وكيف أصيب ولم أصيب؟

وبعضهم ممن لم يدخل الإيمان بالقدر قلبه يجادل في القدر وكيف يكون وسببه وكيفيته وعرضه وطوله حتى يخرج بجداله من الحق إلى الباطل، ومن اليقين إلى الشك، بل ومن الإيمان إلى الكفر والعياذ بالله.

أما من سلم لله ولقدره ورضي بما قدره الله له وعليه فيعيش مطمئناً هانئاً كاسباً معافى مأجوراً.

فهنيئاً لأهل القلوب المطمئنة.

الفصل الثاني
أهم العبادات المؤثرة إيجاباً في الصحة النفسية

تعتبر العبادات في الإسلام من أعظم الممارسات السلوكية ذات التأثير المباشر في الروح والجسد، ومن يتأمل هذه العبادات التي فرضت علينا أو جعلت من النوافل التي نؤجر عليها واحدة واحدة يجد أنها تهتم بالروح والجسد اهتماماً مباشراً، بل إن ممارسها يلاحظ ذلك التأثير في اللحظة التي يقوم بشعائرها فيها، خاصة إذا كان مستحضراً نية العبادة، خاشعاً فيها.

وقد أثبتت الدراسات العلمية المعاصرة فوائد للعبادات غير محدودة رغم أنهم حتى الآن لم يصِلوا ولن يصِلوا إلى جميع الحِكَم البالغة منها، وقد اعترف العلماء غير المسلمين بهذه الفوائد بل وأعظموا ما فيها وأوصوا المسلمين بممارستها.

المتدينون الذين يمارسونها هم حقّاً أكثر المستفيدين منها لأنهم يقومون بها إيماناً واحتساباً، فتجد أنفسهم أكثر هدوءاً وسعادة من غيرهم. وهذا ما نلاحظه في تصرفاتهم وسلوكياتهم وحياتهم الناجحة في الغالب.

وفيما يلي سأسرد لك أهم تلك العبادات التي تؤثر مباشرة في الصحة النفسية:

١. الطهارة:

الطهارة تطلق في الشرع على معنيين:

أ. طهارة القلب من الشرك في عبادة الله، والغل والبغضاء لعباد الله.

ب. طهارة حسية، وهي النظافة.

يقول ابن قدامة المقدسي / :(اعلم أن الطهارة لها أربع مراتب:

الأولى : تطهير الظاهر من الأحداث والأنجاس والفضلات.

الثانية: تطهير الجوارح من الذنوب والآثام.

الثالثة: تطهير القلب من الأخلاق المذمومة والرذائل الممقوتة.

الرابعة: تطهير السر عما سوى الله تعالى، وهذا هو الغاية القصوى)[١].

والطهارة في اللغة: النظافة. ومنها طهر الثوب من القذر أي نظف.

وفي الاصطلاح الشرعي: رفع الحدث وزوال المانع من الصلاة ونحوها، سواء كان الحدث أصغر يرفعه الوضوء أو أكبر يرفعه الغسل.

والوضوء من الطهارة بل هو الطهارة التي يمارسها المسلم كثيراً في اليوم والليلة لأنه يرفع به الحدث الأصغر الذي طالما يحدث للمسلم في معظم أوقاته، وقد ذكرت أولاً الوضوء لما له من أثر عجيب في نفس المتوضئ، فحينما يتوضأ المؤمن وهو يعلم بالبشرى العظيمة من البشير عليه أفضل الصلاة والسلام : (ما من أحد يتوضأ فيسبغ الوضوء، ثم يقول أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأن محمداً عبده ورسوله، إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء)[٢] يزيد نشاطه الروحي الذي يرافق نشاطه الجسماني.

---

١. بن قدامة المقدسي، مختصر منهاج القاصدين، مرجع سابق، ص ٣٠ .

٢. رواه مسلم، كتاب الطهارة، باب الذكر المستحب عقب الوضوء، حديث رقم ٥٠٦ .

ومع ما في هذا الوضوء من بشائر عظيمة غيبية إلا أن بشائره الحسية تتسابق إليك بمجرد أن تنتهي من آخر قطرة، حيث تشعر بانشراح صدر ونشاط عجيب لم يكن قبل الوضوء، لذلك حينما يتوضأ المسلم ينفض عنه الخمول والكسل، ويطرد وساوس الشيطان التي تثقل عليه الصلاة، فهناك أمر روحي لا نعلمه، وهناك طاقة متجددة من خلال تبريد الأعضاء التي يمر عليها الماء، وهي تعتبر المبردات للجسد، حيث تنقل الدماء التي تم تبريدها في هذه الأعضاء إلى القلب ثم إلى بقية الجسد فينشط الجسد والنفس.

والمؤمن دائماً نشيط لأنه كثير الوضوء، وهو في المعتاد على وضوء لا ينتقض وضوؤه حتى يعيده ولو في غير صلاة.

٢. الصلاة:

(يا بلال أرحنا بالصلاة)[١] حديث مشهور، ما زال يفرج عن النفوس منذ أن نطق به طبيب البشرية ﷺ فقد كان إذا حزبه أمر هرع إلى الصلاة ليستجم بها ويريح بها نفسه، ويهدئ بها روعه وروع أصحابه.

من تلذذ بالصلاة قيامها وركوعها وسجودها وخشوعها، ومناجاة رب العرش العظيم فيها، واستشعر الراحة العظمى التي تنسل إلى أعماق نفسه وهو قائم فيها، ثم تنتشر انتشار النسيم في جميع أركان الجسد الهادئ، يعرف عظمة هذا الدين، وعظم قدر هذه الصلاة.

من وجد طعم الراحة في الصلاة رفرفت روحه وهو يسمع المنادي كل فرض وهو يقول: (اللّه أكبر) لأن قلبه معلق بالمساجد، فهنيئاً له وقد عده رسول

---

١. مسند أحمد، حديث رقم ٢٢٧٠٥.

الرحمة من السبعة الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله[1].

يقول ابن قيم الجوزية / : (وأما الأبـرار المقتصدون فقطعوا مراحل سفرهم بالاهتمام بإقامة أمر الله وعقد القلب على ترك مخالفته ومعاصيه فهممهم مصروفة إلى القيام بالأعمال الصالحة واجتناب الأعمال القبيحة، فأول ما يستيقظ أحدهم من منامه يسبق إلى قلبه القيام إلى الوضوء والصلاة كما أمر الله، فإذا أدى فرض وقته اشتغل بالتلاوة والأذكار إلى حين تطلع الشمس فيركع الضحى، ثم ذهب إلى ما أقامه الله فيه من الأسباب، فإذا حضر فرض الظهر بادر إلى التطهر والسعي إلى الصف الأول من المسجد فأدى فريضته كما أمر مكملاً لها بشرائطها وأركانها وسننها وحقائقها الباطنة من الخشوع والمراقبة والحضور بين يدي الرب فينصرف من الصلاة وقد أثرت في قلبه وبدنه وسائر أحواله آثاراً تبدو على صفحاته ولسانه وجوارحه، ويجد ثمرتها في قلبه من الإنابة إلى دار الخلود والتجافي عن دار الغرور وقلة التكالب والحرص على الدنيا وعاجلها، قد نهته صلاته عن الفحشاء والمنكر ، وحببت إليه لقاء الله ونفرته من كل قاطع يقطعه عن الله، فهو مغموم مهموم كأنه في سجن حتى تحضر الصلاة ، فإذا حضرت قام إلى نعيمه وسروره وقرة عينه وحياة قلبه ، فهو لا تطيب له الحياة إلا بالصلاة).

ويقول / أيضاً: (وأما الصلاة، فشأنها في تفريح القلب وتقويته، وشرحه وابتهاجه ولذته أكبرُ شأن، وفيها من اتصال القلب والروح بالله، وقربه والتنعم بذكره، والابتهاج بمناجاته، والوقوف بين يديه، واستعمال جميع البدن وقُواه

١.عن أبي هريرةَ عن النبيِّ صلى الله عليه وسلم قال: «سَبعةٌ يُظِلُّهم اللهُ في ظِلِّه يومَ لا ظِلَّ إلا ظِلُّهُ: الإِمامُ العادلُ، وَشابٌّ نَشأ في عِبادةِ ربِّه، ورجلٌ قلبُه مُعَلَّقٌ في المساجد، وَرجُلانِ تَحابا في اللهِ اجتَمَعا عليهِ وتَفَرَّقا عليه، ورجلٌ طَلَبَتهُ امرأةٌ ذاتُ مَنصِبٍ وجمالٍ فقال: إني أخافُ اللهَ، ورجلٌ تَصدَّقَ أخفى حتى لا تَعلمَ شِمالُه ما تُنفِقُ يمينُه، ورَجُلٌ ذكرَ اللهَ خالياً ففاضَتْ عَيناه». رواه البخاري، كتاب الأذان، باب من جلس في المسجد ينتظر الصلاة وفضل المساجد، حديث رقم ٦٥١ .

٢. ابن قيم الجوزية، باب الهجرتين وطريق السعادتين، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ١٩٩٥م، ج١ ص ٣٥١ .

وآلاته في عبوديته، وإعطاء كل عضو حظه منها، واشتغاله عن التعلق بالخلق وملابستهم ومحاوراتهم، وانجذاب قُوى قلبه وجوارحه إلى ربه وفاطره، وراحته من عدوه حالةَ الصلاة ما صارت به من أكبر الأدوية والمفرحات والأغذية التي لا تُلائم إلا القلوبَ الصحيحة. وأما القلوب العليلة، فهي كالأبدان لا تناسبها إلا الأغذية الفاضلة.

فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفاسد الدنيا والآخرة، وهي منهاةٌ عن الإثم، ودافعةٌ لأدواء القلوب، ومَطرَدَةٌ للداء عن الجسد، ومُنورة للقلب، ومُبيضَةٌ للوجه، ومنشطة للجوارح والنفس، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم، وناصرة للمظلوم، وقامعة لأخلاط الشهوات، وحافظة للنعمة، ودافعة للنقمة، ومُنزلة للرحمة، وكاشفة للغُمة، ونافعة من كثير من أوجاع البطن. وقد روىابن ماجه في «سننه» من حديث مجاهد، عن أبي هريرة قال: (رآني رسولُ الله ﷺ وأنا نائم أشكو من وجع بطني، فقال لي: يَا أَبَا هُرَيرَة أشكَمَت دَرد. قال: قلتُ: نعم يا رسولَ الله، قال: قُم فَصَل، فَإن في الصلاة شفَاءً)[1]. وقد رُوي هذا الحديثُ موقوفاً على أبي هريرة، وأنه هو الذي قال ذلك لمجاهد، وهو أشبهُ. ومعنى هذه اللفظة بالفارسي: أيوجعك بطنك؟

فإن لم ينشرح صدرُ زنديق الأطباء بهذا العلاج، فيُخاطب بصناعة الطب، ويقال له: الصلاةُ رياضة النفس والبدن جميعاً، إذا كانت تشتملُ على حركات وأوضاع مختلفة من الانتصاب، والركوع، والسجود، والتورُّك، والانتقالات وغيرها من الأوضاع التي يتحرك معها أكثرُ المفاصل، وينغمزُ معها أكثرُ الأعضاء الباطنة، كالمعدة، والأمعاء، وسائر آلات النفس، والغذاء، فما يُنكر

١. سنن ابن ماجه، حديث رقم ٩١٣٩.

أن يكون في هذه الحركات تقويةٌ وتحليلٌ للمواد، ولا سيما بواسطة قوة النفس وانشراحها في الصلاة، فتقوى الطبيعة، فيندفع الألم، ولكن داء الزندقة والإعراض عما جاءت به الرسلُ والتعوض عنه بالإلحاد داء ليس له دواء إلا نارٌ تلظى لا يصلاها إلا الأشقى الذي كذب وتولى)[١].

إن فرض الصلاة على المؤمنين رحمة عظمى، كما أن تواقيتها الدقيقة رحمة أخرى لهم قال تعالى: ﴿إن الصلاة كانت على المؤمنين كتاباً موقوتاً﴾[٢]. هذه الأوقات والمتتبع لها يجد أنها تأتي في أوقات والإنسان فيها مشغول بالهموم والأعمال التي لا تنتهي كالظهر والعصر، أو أنها تأتي بعد يوم شاق من العمل ومعافرة الدنيا كالمغرب، واستعداداً لنوم هادئ مريح كالعشاء، واستعداداً ليوم مليء بالأشغال كالفجر.

لقد أرغم الله سبحانه الأنفس اللاهية على الرجوع إلى بارئها، والانعطاف إلى هدأة روحها في كل وقت تنفر فيه إلى متاهات الحياة لترجع طائعة إلى طريقها الهادئ الهنيء السعيد، طريق الصلة بأرحم الراحمين.

وهي بجانب أنها تريح الكاهل وتعيد النشاط فإنها ممحاة للذنوب، فعن جابر بن عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ Þ : (مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ كَمَثَلِ نَهْرٍ جَارٍ غَمْرٍ عَلَى بَابِ أَحَدِكُمْ. يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ)[٣]. وَفِي حَدِيثِ أبي بكرٍ Ê أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ Þ قَالَ: (أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْراً بِبَابِ أحدكم يغتسل منه كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ. هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِه شَيْءٌ؟. قَالُوا: لاَ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ. قَالَ: فَذلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ. يَمْحُو الله بِهِنَّ الْخَطَايَا)[٤].

---

١. ابن قيم الجوزية، زاد المعاد، مؤسسة الرسالة، جـ١ ص ١٦٣٠.

٢. سورة النساء، آية ١٠٣.

٣. رواه مسلم، كتاب المساجد ومواضع السجود، حديث رقم ١٤٧٣.

٤. رواه مسلم، كتاب المساجد ومواضع السجود، حديث رقم ١٤٧٢.

٣. صلاة الجماعة:

كما هو معروف بأن صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد بسبع وعشرين درجة عن عبدِ اللّهِ بنِ عمرَ أنَّ رسولَ اللّهِ Þ قال: (صلاةُ الجَماعةِ تَفضُلُ صلاةَ الفَذِّ بسبعٍ وَعشرينَ درجة)[١]. أو تفضل بخمسة وعشرين جزءاً. فعن أَبِي هُرَيْرَةَ Ê قَالَ: قال رسول الله Þ: (صَلاَةُ الْجَمَاعَةِ أَفْضَلُ مِنْ صَلاَةِ أَحَدِكُمْ وَحْدَهُ بِخَمْسَةٍ وَعِشْرِينَ جُزْءاً)[٢] والأحاديث الواردة في فضلها كثيرة جدّاً.

ولأن اللّه سبحانه يعلم من طبيعة الإنسان الكسل والتواني فشدد على الالتزام بها وعدم التساهل فيها، وفي ذلك أحاديث كثيرة منها فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ Ê، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللّهِ Þ: (إِنَّ أَثْقَلَ صَلاَةٍ عَلَى الْمُنَافِقِينَ صَلاَةُ الْعِشَاءِ وَصَلاَةُ الْفَجْرِ، وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِيهِمَا لأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبْواً. وَلَقَدْ هَمَمْتُ أَنْ آمُرَ بِالصَّلاَةِ فَتُقَامَ. ثُمَّ آمُرَ رَجُلاً فَيُصَلِّيَ بِالنَّاسِ. ثُمَّ أَنْطَلِقَ مَعِي بِرِجَالٍ مَعَهُمْ حُزَمٌ مِنْ حَطَبٍ، إِلَى قَوْمٍ لاَ يَشْهَدُونَ الصَّلاَةَ فَأُحَرِّقَ عَلَيْهِمْ بُيُوتَهُمْ بِالنَّارِ)[٣].

وليس لمؤمن أن يصلي في بيته المكتوبة وهو يسمع الأذان، ولو لأحد إذن لأذن رسول اللّه Þ للأعمى، فَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ Ê قَالَ:(أَتَى النَّبِيَّ Þ رَجُلٌ أَعْمَى. فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللّهِ إِنَّهُ لَيْسَ لِي قَائِدٌ يَقُودُنِي إِلَى الْمَسْجِدِ. فَسَأَلَ رَسُولَ اللّهِ Þ أَنْ يُرَخِّصَ لَهُ فَيُصَلِّيَ فِي بَيْتِهِ، فَرَخَّصَ لَهُ. فَلَمَّا وَلَّى دَعَاهُ فَقَالَ: هَلْ تَسْمَعُ النِّدَاءَ بِالصَّلاَةِ؟. فَقَالَ: نَعَمْ. قَالَ: فَأَجِبْ)[٤].

---

١. رواه البخاري، كتاب الأذان، باب فضل صلاة الجماعة ، حديث رقم ٦٣٧ .

٢. رواه مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة الجماعة وبيان التشديد في التخلف عنها، حديث رقم ١٤٢٢ .

٣. رواه مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة الجماعة وبيان التشديد في التخلف عنها، حديث رقم ١٤٣٢ .

٤. رواه مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة الجماعة وبيان التشديد في التخلف عنها، حديث رقم١٤٣٦ .

ليس لله سبحانه وتعالى حاجة في عبادتنا ، فهو غني عن من سواه، ولو تتبعنا جميع العبادات لوجدناها كبيرة الفوائد المباشرة وغير المباشرة والتي تعود إلينا، سواء للعابد نفسه خاصة، أو للمجتمع عامة.

في صلاة الجماعة يتآلف المسلمون ، فالقلوب إذا تقاربت تآلفت وإذا تفارقت وتباعدت تخالفت عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ Ê ،أَنَّ رَسُولَ اللّٰهِ Þ قَالَ: (الأَرْوَاحُ جُنُودٌ مُجَنَّدَةٌ. فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا ائْتَلَفَ. وَمَا تَنَاكَرَ مِنْهَا اخْتَلَفَ)[١].

في صلاة الجماعة يعرف الناس حاجة بعضهم بعضا فيسعون إلى قضائها، فتخف أعباء الحياة عن كواهلهم، فيسعدون فيها .

يخرج المؤمن إلى المسجد فينشط، وينشط جريان دمه في عروقه، فيشعر بالفرح، تتحرك مفاصله وتنطلق أعصابه، فيزداد أنساً بخفته وقدرته على الحركة .. ينشرح صدره بابتسامة جار، أو سلام مؤمن، أو دعاء صالح. يتهلل وجهه بدخول باحة المسجد فيتنفس عبق الرحاب الطيبة في مسجد في بقاع الأرض الفسيحة وهو يلهج بالذكر وتلاوة القرآن، فيزداد سروراً وهو يسمع المصلين يرددون قول الله.

٤. الصوم

الصيام في اللغة الإمساك

أما في الشرع : فهو التعبد لله سبحانه وتعالى بالإمساك عن الأكل والشرب وسائر المفطرات من طلوع الفجر إلى غروب الشمس[٢].

١. رواه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب الأرواح جنود مجندة ، حديث رقم ٦٦٥٩ .

٢. محمد بن عثيمين، الشرح الممتع، مؤسسة آسام للنشر، الرياض، السعودية، الطبعة الثانية ، ١٤١٤هـ، ج٦ ص ٣١٠.

والصوم عن الأكل والشرب والجماع وهذه من المحبوبات التي تكره النفس الانحباس عنها فضلاً عما قد تعانيه من الجوع والظمأ . لذلك جاء الأمر بالالتزام بالصوم متدرجاً، فقد جاء بالتخيير بين الصوم والنفقة أولاً ثم الأمر بالصوم آخراً . لما يعلم سبحانه من صعوبة الصوم على الأنفس ابتداءً فلما ذاقوا الصوم وتشربوا بروحانياته وامتلأت صدورهم بفضله جاء الأمر بصوم رمضان إيجاباً كركن من أركان الإسلام.

قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون ❋ أياماً معدودات فمن كان منكم مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر وعلى الذين يطيقونه فدية طعام مسكين فمن تطوع خيراً فهو خير له وأن تصوموا خير لكم إن كنتم تعلمون ❋ شهر رمضان الذي أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان فمن شهد منكم الشهر فليصمه ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون﴾[1] .

الصوم في الظاهر معاناة جسدية يتجرعها الصائم خلال النهار ولكن للّه دائماً في خلقه حكماً بالغة.

ومهما وصلنا من حكم ظاهرة سواء أخبرنا بها الوحي الكريم في القرآن أو السنة المطهرة، أو ظهرت لنا عياناً أو استنبطها العلماء فإن الحكم البالغة عند اللّه عظيمة. نحن البشر العاديين دائماً ما نفرح بالتوصل إلى حكم لمسناها، لكننا مهما فتشنا وحدنا عن الكثير والكثير من حكم الأوامر والنواهي فإن حكم اللّه عز وجل لا تنتهي.

---

١. سورة البقرة ، آية ١٨٣، ١٨٤، ١٨٥ .

إلا أن ما عرفناه ولمسناه من الصوم يكفي لتفسير شدة اشتياق الناس لرمضان والحزن لفراقه والفرح لقدومه.

فالصوم يطهر النفس ويريحها من الشهوات الضاغطة التي يجري بها الشيطان في الإنسان مجرى الدم ، وعندما تضيق مسالكه تهدأ الشهوانية وترتاح النفس ، لذا تجد كثير من العباد – حتى قبل الإسلام – يكثرون من الصوم لتصفوا أنفسهم فيناجوا ربهم.

ويكفي أن مردة الشياطين تصفد في رمضان فترتاح البلاد والعباد منهم

فعن أبي هريرة قال: قال رسول اللّه Þ : (أعطيت أمتي خمس خصال في رمضان، لم تعطها أمة قبلهم: خلوف فم الصائم أطيب عند اللّه من ريح المسك، وتستغفر لهم الملائكة حتى يفطروا، ويزين اللّه عزّ وجلّ كل يوم جنته، ثم يقول: يوشك عبادي الصالحون أن يلقوا عنهم المؤونة والأذى، ويصيروا إليك، ويصفد فيه مردة الشياطين فلا يخلصون إلى ما كانوا يخلصون إليه في غيره، ويغفر لهم في آخر ليلة، قيل: يا رسول اللّه أهي ليلة القدر؟ قال: لا، ولكن العامل إنما يوفى أجره إذا قضى عمله) .

يفرح الصائم وهو يعلم بأنه يقوم بعبادة اصطفاها مولاه لنفسه فقال: (إلا الصوم فإنه لي) ثم جعل أجره بغير حساب كحساب العبادات الأخرى بل بكرمه سبحانه حينما قال: (فإنه لي وأنا أجزي به) وليس هناك تعبيرٌ لفائدته النفسية أحسن من قول النبي Þ :(للصائم فرحتان: فرحة عند فطره وفرحة عند لقاء ربه).

١. مسند أحمد ، حديث رقم ٧٨٧٥ .

وعن أبي هُريرةَ Ê يقول: قال رسولُ اللهِ Þ : (قال الله: كلُّ عملِ ابنِ آدمَ لهُ، إلاّ الصِّيامَ فإنهُ لي وأنا أجْزي به، والصِّيامُ جُنَّة، وإذا كانَ يومُ صومِ أحدِكم فلا يَرفُثْ ولا يَصخَب، فإن سابَّهُ أحدٌ أو قاتَلهُ فليَقُلْ إني امرؤٌ صَائِم. والذي نَفسُ محمدٍ بيدِه لَخُلُوفُ فمِ الصائمِ أطْيَبُ عند اللهِ من رِيحِ المِسْكِ. للصائمِ فرْحتانِ يَفرَحُهما: إذا أفطَرَ فرِحَ، وإذا لَقِيَ ربَّهُ فَرِحَ بصَوْمِه)[1] .

الصائم يفرح حينما يبشر كل يوم بأن هناك باباً مخصصاً له اسمه باب الريان لا يدخله إلا الصائمون، عن سَهلٍ Ê عنِ النبيِّ Þ قال: (إنَّ في الجنَّةِ باباً يُقالُ لهُ الرَّيّانُ، يَدخُلُ منهُ الصائمونَ يومَ القِيامةِ لا يَدخُلُ منه أحدٌ غيرُهم، يقال: أينَ الصائمون؟ فَيقومونَ، لا يَدخلُ منهُ أحدٌ غيرُهم، فإذا دَخلوا أُغلِقَ، فلم يَدخُلْ منهُ أحد)[2]. فقل لي بربك كيف تكون نفس ذلك الإنسان الذي يتقلب في الفرح كل يوم.

٥. الحج:

تهفو أفئدة المسلمين إلى الديار المقدسة وتحن قلوبهم كل عام إلى اللحاق بركب الحجاج. فمنذ أن أمر الله سبحانه وتعالى إبراهيم × بالأذان في جبال مكة حينما قال سبحانه له:﴿وأذن في الناس بالحج يأتوك رجالاً وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق﴾[3]. منذ ذلك الحين تعلقت قلوب الناس بتلك البقعة المباركة. وصاروا يتوافدون إليها حتى بعد أن بعدوا عن الحنيفية وانغمسوا في الشرك.

١. رواه البخاري، كتاب الصوم، باب هل يقول إني صائم إذا شتم، حديث رقم ١٨٨٣.

٢. رواه البخاري، كتاب الصوم، باب الريان للصائمين، حديث رقم ١٨٧٥ .

٣. سورة الحج ، آية ٢٧ .

إلى مكة يتوافد الناس بهمومهم وغمومهم فتغسلها دموعهم ودعواتهم، في تلك البقاع المقدسة تنساب أثقالهم من أفئدتهم بين الطرقات على سماع لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، تنهدم الأحزان وتتحطم الأغلال بأصوات شجية وهي تردد الله أكبر في تلك الرحاب الطاهرة، تعتمر النفوس بالإيمان وتفرغ ما فيها من أثقال لتودعها وهي مطمئنة بوعد الله عز وجل على لسان رسول الله Þ الذي يقول: (مَنْ أَتَى هَذَا الْبَيْتَ فَلَمْ يَرْفُثْ وَلَمْ يَفْسُقْ، رَجَعَ كَمَا وَلَدَتْهُ أُمُّهُ).

وما هو أجر هذا الحج؟ هو ما بشر به نبي الرحمة Þ قَالَ: (الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا. وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ، لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلاَّ الْجَنَّةُ). تخيل حينما يعود المؤمن وقد عرف بأنه بإذن الله مغفور ذنبه مشكور سعيه، أتعب جسده وأراح نفسه فطوبى لمن حج وقبل حجه.

٦. تلاوة القرآن.

كتاب الله عز وجل كما وصفه رسوله Þ الذي رواه الحارث الأعور عن علي بن أبي طالب Ê : (كِتَابُ الله فِيهِ نَبَأُ مَا كان قَبْلَكُمْ، وَخَبَرُ مَا بَعْدَكُمْ وَحُكْمُ مَا بَيْنَكُمْ، وَهُوَ الفَصْلُ لَيْسَ بِالْهَزْلِ مَنْ تَرَكَهُ مِنْ جَبَّارٍ قَصَمَهُ الله، وَمَن ابْتَغَى الهُدَى فِي غَيْرِهِ أَضَلَّهُ الله، وَهُوَ حَبْلُ الله المَتِينُ، وَهُوَ الذِّكْرُ الْحَكِيمُ، وَهُوَ الصِّرَاطُ المُسْتَقِيمُ، هُوَ الَّذي لاَ تَزِيغُ بِهِ الأَهْوَاءُ، وَلاَ تَلْتَبِسُ بِهِ الألسنة، وَلاَ يَشْبَعُ مِنْهُ الْعُلَمَاءُ، وَلاَ يَخْلَقُ عَن كَثْرَةِ الرَّدِّ، وَلاَ تَنْقَضِي عَجَائِبُهُ، هُوَ الَّذي لَمْ تَنْتَهِ الْجِنُّ إِذْ سَمِعَتْهُ حَتَّى قالُوا: ﴿إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنَا عَجَباً . يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا

١. رواه مسلم، كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة، حديث رقم ٣٢٤٥ .

٢. رواه مسلم، كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة، حديث رقم ٣٢٤٣ .

بِهِ﴾. مَنْ قَالَ بِهِ صَدَقَ، وَمَنْ عَمِلَ بِهِ أُجِرَ، وَمَنْ حَكَمَ بِهِ عَدَلَ، وَمَنْ دَعَا إِلَيْهِ هُدِيَ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ. خُذْهَا إِلَيْكَ يَا أَعْوَرُ).

قال أبو عيسَى: هذا حديثٌ غريبٌ لاَ نَعْرِفُهُ إلا مِنْ هذا الوجه، وَإِسْنَادُهُ مَجْهُولٌ. وَفِي حَدِيثِ الْحَارِثِ مَقَالٌ[1].

وقد رتب اللّه لقراءة هذا القرآن أجراً عظيماً، روى عَبْد اللّه بن مَسْعُود عن رَسُول اللّه Þ قوله: (مَنْ قَرَأَ حَرْفاً مِنْ كِتَابِ اللّه فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا لاَ أَقُولُ آلم حَرْفٌ، وَلَكِنْ أَلِفٌ حَرْف ولامٌ حَرْفٌ وَمِيمٌ حَرْفٌ)[2].

وقارئ القرآن له ميزة عظيمة في الدنيا فمن تعلمه وعلمه أصبح من خيار الناس كما بشر بذلك البشير النذير فعن عثمان Ê عن النبيِّ Þ قال: (خيرُكم من تعلم القرآن وعلمهُ)[3] .أما في الآخرة : (يَجِيءُ صَاحِبُ الْقُرْآنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَيَقُولُ: يَا رَبِّ حَلِّه فَيُلْبَس تَاجُ الكَرَامَةِ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ زِدْهُ، فَيُلْبَس حُلَةُ الكَرَامَةِ، ثُمَّ يَقُولُ: يَا رَبِّ ارْضَ عَنْهُ، فيرضى عنه فَيُقَالُ له: اقْرَأ وارق وَيُزَادُ بِكُلِّ آيَةٍ حَسَنَة).

قال أبو عيسَى: هذا حديثٌ حسنٌ صحيحٌ[4].

والعجيب في هذا القرآن أن القلوب المؤمنة تأنس وتعيش في جنة روحية وهي تتغنى بالقرآن، وكم من قلب عليل شفي بالقرآن، وكم من قلب ضال اهتدى بالقرآن، القرآن رحمة وشفاء لما في الصدور.

---

١. سنن الترمذي ، كتاب فضائل القرآن عن رسول اللّه ، باب ما جاء في فضل القرآن، حديث رقم ٢٩٨٤ .

٢. سنن الترمذي ، كتاب فضائل القرآن عن رسول اللّه ، باب ما جاء في من قرأ حرفاً من القرآن ما له من الأجر ، حديث رقم ٢٩٨٨ .

٣. رواه البخاري، كتاب فضائل القرآن، ، باب خيركم من تعلم القرآن، حديث رقم ٤٩٠٧ .

٤. سنن الترمذي ، كتاب فضائل القرآن عن رسول اللّه ، باب ما جاء في من قرأ حرفا من القرآن ماله من الأجر ، حديث رقم ٢٩٨٩.

فالقرآن هو أعظم الأدوية (وأنفعها للقلوب والأبدان، والمعاش والمعاد، والدنيا والآخرة، وهو القرآن الذي هو شفاء من كل داء، كيف لا ينفع القلوب التي لا تعتقد فيه الشفاء والنفع، بل لا يزيدها إلا مرضاً إلى مرضها، وليس لشفاء القلوب دواءٌ قط أنفعَ من القرآن، فإنه شفاؤها التام الكامل الذي لا يُغادر فيها سقماً إلا أبرأه، ويحفظ عليها صحتها المطلقة، ويحميها الحمية التامة من كل مؤذ ومضر، ومع هذا فإعراضُ أكثر القلوب عنه، وعدم اعتقادها الجازم الذي لا ريب فيه أنه كذلك، وعدمُ استعماله، والعدول عنه إلى الأدوية التي ركبها بنو جنسها حال بينها وبين الشفاء به، وغلبت العوائدُ، واشتد الإعراض، وتمكنت العللُ والأدواء المزمنة من القلوب، وتربى المرضى والأطباء على علاج بني جنسهم وما وضعه لهم شيوخهم، ومَن يُعظمونه ويحسنون به ظنونهم، فعظم المصابُ، واستحكم الداءُ، وتركبت أمراض وعلل أعيا عليهم علاجُها، وكلما عالجوها بتلك العلاجات الحادثة تفاقم أمرها، وقويت، ولسانُ الحال يُنادي عليهم:

ومنَ العَجَائب والعَجَائبُ جَمةٌ ... قُربُ الشفَاء وما إليه وصولُ

كالعيس في البَيدَاء يَقتُلُهَا الظما ... والمَاءُ فَوقَ ظُهُورهَا مَحمولُ

انتهى كلامه رحمه الله)[1].

وليس أجمل للنفس من سماع القرآن وهو يقرؤه حسن الصوت، يتغنى به حتى إن بعض الناس لا يتمالك نفسه يبكي لسماعه، فقد بكى رسول الله ﷺ وهو يسمعه، وقد كان ينصت لأبي موسى الأشعري ويقول له فيما بعد: (لقد أوتيت مزماراً من مزامير آل داود) وروي أن عمر كان إذا سمع من يقرؤه بصوت حسن

١. ابن قيم الجوزية ، زاد المعاد مرجع سابق، ج١ ص ١٥٣٤ .

بكى. عن أبي هريرة Ê أنه كان يقول: (قال رسولُ اللّٰه Þ : (لَم يأذَنِ اللّٰه لشيءِ ما أَذنَ لنبيٍّ أنَّ يتغنى بالقرآن. وقال صاحِبٌ له: يُريد يَجهَرُ به)[1].

ومع أنه Þ كان قد أنزل إليه القرآن، إلا أنه كان يحب أن يسمعه من غيره ويستحسنه، بل إنه يطلب من غيره أن يقرأه عليه، فعن عبد اللّٰه بن مسعود Ê قال: (قال لي النبيُّ Þ : اقرأ عليَّ القرآن. قلت: أقرأ عليكَ وعليك أنزِل؟ قال: إني أحب أن أسمَعَهُ من غيري)[2].

٧. لزوم الأذكار:

لذكر اللّٰه عز وجل اطمئنان وانبساط وراحة عجيبة تجدها نفس المؤمن، فلا تجدها في غيرها إلا في القرآن الكريم والقرآن أعظم الذكر.

وليس هذا بغريب إن للذاكر للّٰه بشرى عاجله، هي أن اللّٰه سبحانه وتعالى يذكره قال تعالى ﴿فاذكروني أذكركم﴾[3] وهل هناك ذكر أعظم من ذكر رب البريات له ففي الحديث القدسي الذي رواه أبو هريرةَ Ê قال: قال النبي Þ : (يقولُ اللَّه تعالى: أنا عندَ ظنِّ عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإِن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرَني في مَلأٍ ذكرته في مَلأٍ خيرٍ منهم، وإن تَقرَّب إليَّ شِبراً تقرَّبتُ إليه ذراعاً، وإن تقرب إليَّ ذِراعاً تقرَّبتُ إليه باعاً، وإن أتاني يَمشي أتيته هَرْوَلة)[4].

ومع ذكره سبحانه للعبد فإنه معه ما ذكره قال رسول اللّٰه Þ يأثر عن ربه عزَّ وجلَّ أنه قال: (أنا مع عبدي ما ذكرني وتحركت بي شفتاه)[5].

١. رواه البخاري، كتب فضائل القرآن، باب من لم يتغن بالقرآن ، حديث رقم ٤٩٠٢ .

٢. رواه البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب من أحب أن يسمع القرآن من غيره ، حديث رقم ٤٩٢٩ .

٣. سورة البقرة آية ١٥٢ .

٤. رواه البخاري، كتاب التوحيد ، باب قوله ويحذركم اللّٰه نفسه، حديث رقم ٧٢٣٩ .

٥. رواه أحمد حديث رقم ١٠٧٤٩ .

لذا فالذاكر لله حقيقة حاضر القلب بما يلهج به لسانه وإن كان الذاكرون يختلفون في ذلك قالابن قيم / : (من الذاكرين من يبتدئ بذكر اللسان وإن كان على غفلة ثم لا يزال فيه حتى يحضر قلبه فيتواطأ على الذكر.

ومنهم من لا يرى ذلك ولا يبتدئ على غفلة بل يسكن حتى يحضر قلبه فيشرع في الذكر فإذا قوي استتبع لسانه فتواطأا جميعاً.

فالأول ينتقل الذكر من لسانه إلى قلبه ، والثاني ينفعل من قلبه إلى لسانه من غير أن يخلو قلبه منه . بل يسكن أولاً حتى يحسّ بظهور الناطق فيه فإذا أحس بذلك نطق قلبه ، ثم انتقل النطق القلبي إلى الذكر اللساني ثم يستغرق في ذلك حتى يجد كل شيء منه ذاكراً.

وأفضل الذكر وأنفعه ما تواطأ فيه القلب واللسان ، وكان من الأذكار النبوية، وشهد الذاكر معانيه ومقاصده)[1].

وقد أوردابن قيم الجوزية / في كتابه زاد المعاد أدعية عظيمة هي دواء للنفس وعلاج للكروب والهموم والغموم والحزن فقال : (أخرجا في «الصحيحين» من حديث ابن عباس Ê أن رسول الله Þ كان يقول عند الكرب: (لاَ إِلهَ إلا اللّهُ العَظيمُ الحَليمُ، لاَ إِلهَ إلا اللّهُ رَبُّ العَرش العَظيمُ، لاَ إِلهَ إلا اللّهُ رَبُّ السماوات السبع، وَرَبُّ الأرض رَبُّ العَرش الكَريمُ)[2].

عن أنس Ê أن رسول الله Þ كان إذا حَزَبَهُ أمر، قال: (يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ برَحمَتكَ أستَغيثُ)[3].

---

١. ابن قيم الجوزية، الفوائد، دار لكتاب العربي، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية، ١٤١٤هـ-١٩٩٤م ، ص٢٧٢.

٢. البخاري، كتاب الدعوات ، باب الدعاء عند الكرب، حديث رقم ٦٢٠١ ، مسلم ،كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب الدعاء عند الكرب حديث رقم ٦٨٧١ .

٣. الترمذي، كتاب الدعوات عن رسول الله، ٣٦٦٥ .

وعن أبي هريرة Ê : (أن النبي Þ كان إذا أهمهُ الأمرُ، رفع طرفه إلى السماء فقال: سُبحَانَ اللّه العَظيم. وإذا اجتهد في الدعاء قال: يَا حَيُّ يا قَيُّومُ).

و عن أبي بكر الصديق Ê أن رسول اللّه Þ قال: (دَعواتُ المَكرُوب: اللهُم رَحمَتَكَ أرجُو، فَلاَ تَكلني إلَى نَفسي طَرفَةَ عَينٍ، وَأَصلح لي شَأني كُلهُ، لاَ إلهَ إلا أنتَ)[1].

وعن أسماء بنت عُميس Ê قالت: قال لي رسول اللّه Þ : ألاَ أُعَلمُك كَلمَاتٍ تَقُولينهن عندَ الكَرب، أو في الكَرب: اللّهُ رَبي لاَ أُشركُ به شَيئاً). وفي رواية أنها تقال سبعَ مرات.

وعن ابن مسعود Ê عن النبي Þ قالَ: (مَا أَصَابَ عَبداً هَمٌّ وَلاَ حُزنٌ فَقَالَ: اللهُم إني عَبدُكَ، ابنُ عَبدكَ، ابنُ أمتك نَاصيَتي بيَدك، مَاضٍ في حُكمُكَ، عَدلٌ في قَضَاؤكَ، أسألُكَ بكُل اسمٍ هُو لَكَ سَميتَ به نَفسَكَ، أو أَنزَلتَهُ في كتَابكَ، أو علمتَهُ أَحداً من خَلقك، أو استَأثَرتَ به في علم الغَيب عندَكَ؛ أن تَجعَل القُرآنَ العَظيم رَبيعَ قَلبي، وَنُورَ صَدري، وجلاء حُزني، وذَهَابَ هَمي. إلا أَذهَبَ اللّهُ حُزنَهُ وَهَمهُ، وأبدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحاً)[2].

وفي «الترمذي» عن سعد بن أبي وقاص Ê قال: قال رسولُ اللّه Þ : دَعوةُ ذي النُّون إذ دَعَا رَبهُ وَهُوَ في بَطن الحُوت: لاَ إلهَ إلا أَنتَ سُبحَانَكَ إني كُنتُ منَ الظالمينَ، لَم يَدعُ بهَا رَجُلٌ مُسلمٌ في شَيءٍ قَطُّ إلا استُجيب لَهُ)[3].

وفي رواية: (إني لأَعلَمُ كَلمَةً لاَ يَقُولُهَا مَكرُوبٌ إلا فَرج اللّهُ عَنهُ: كَلمَةَ أخي يُونُس).

---

١. سنن أبي داود، باب ما يقول إذا أصبح، حديث رقم ٥٠٨٥ .

٢. سنن أبي داود،كتاب الوتر، حديث رقم ١٥٢٦ .

٣. مسند أحمد، حديث رقم ٣٧١٣

وفي سنن أبي داود عن أبي سعيد الخدري Ê ، قال: (دخل رسول الله Þ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: «يا أبَا أُمَامَة مَا لي أَرَاكَ في المَسجد في غَير وَقت الصلاَة. فقال: همومٌ لَزمَتني، وديونٌ يا رسولَ الله. فقال: ألاَ أَعلمُكَ كَلاَماً إذَا أَنتَ قُلتَهُ أذهَبَ اللهُ عَز وجَل هَمكَ وَقضَى دَينَكَ. قال: قلتُ: بلى يا رسولَ الله، قال: قُل إذَا أَصبَحتَ وَإذَا أَمسَيتَ: اللهُم إني أَعُوذُ بكَ منَ الهَم والحَزَن، وَأَعُوذُ بكَ منَ العَجز والكَسَل، وأَعُوذُ بكَ منَ الجُبن والبُخل، وأَعُوذُ بكَ من غَلَبَة الدين وَقَهر الرجَال، قال: ففعلتُ ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني) .

وفي سنن أبي داود عن ابن عباس، قال: قال رسول الله Þ : (مَن لَزمَ الاستغفَارَ، جَعلَ اللهُ لَهُ من كُل هَمَ فَرَجاً، ومن كُل ضيقٍ مَخرَجاً، وَرَزَقَهُ من حَيثُ لاَ يَحتَسب).

وفي المسند: (أن النبي Þ كان إذا حَزَبَه أمرٌ، فَزعَ إلى الصلاة، وقد قال تعالى: ﴿واستَعينُوا بالصبر والصلاة﴾).

وفي السنن: (عَلَيكُم بالجهَاد، فإنهُ بَابٌ من أبواب الجَنة، يَدفَعُ اللهُ به عَن النُّفُوس الهَم والغَم).

ويذكر عن ابن عباس، عن النبي Þ : (مَن كَثُرَت هُمُومُهُ وغُمُومُهُ، فَليُكثر من قَول: لاَ حَولَ وَلاَ قُوةَ إلا بالله).

وثبت في الصحيحين أنها كنز من كنوز الجنة.

وفي «الترمذي»: أنها بابٌ من أبواب الجنة)[1].

[1]. ابن قيم الجوزية، زاد المعاد مرجع سابق، ج١ ص١٦٢٦.

الباب الثالث
الأمراض النفسية والحيل الدفاعية وأثر التدين في التغلب عليها

تمهيد

- الأمراض النفسية
- أسباب الأمراض النفسية .
- أنواع الأمراض النفسية.

الفصل الأول: العصاب.

١. القلق
٢.الإحباط
٣. الاكتئاب
٤. الوسواس القهري
٥. الخوف المرضي
٦. توهم المرض
٧. الهستيريا
٨. التفكك

الفصل الثاني: الذهان.

١. الفصام
٢. الهوس

الباب الثالث
الأمراض النفسية
وأثر التدين في التغلب عليها

تمهيد:

-الأمراض النفسية:

تعترض الأمراض النفسية، الإنسان ـ كل إنسان ـ طول حياته، وليس هناك من هو في منأى عنها، لكن تختلف إصابة كل واحد عن الآخر، وشفاؤه منها. وهي في الناس أكثر انتشاراً من الأمراض الجسدية لأن أسبابها تتعلق بكل جوانب الحياة، وتسميتها عندي اضطرابات نفسية أفضل لأنها قد لا تصل عند الكثير من المصابين إلى مستوى المرض.

- أسبابها:

من ما يميز الأمراض النفسية عدم تحديد سبب معين لها، حيث يصعب ذلك التحديد لتعدد الأسباب وتنوعها للاضطراب الواحد، حتى أنه يستحيل الفصل بينها أو تحديد مدى أثر كل منها، فالنفس معقدة إلى حد كبير، وليس من البساطة أن يكون أي اضطراب نفسي رهناً بسبب واحد.

وقد قسمت أسباب الأمراض النفسية إلى أقسام هي[1]:

١. انظر: د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص١٠٧.

أ. الأسباب الأصلية أو المهنية، وهي الأسباب غير المباشرة والتي تمهد لحدوث المرض ، وتجعل الشخص عرضة لظهوره وليست هي السبب الرئيس ، وهي متعددة ومختلفة ،وتأثيرها ربما يستمر لسنوات مثل : العيوب الوراثية ، الاضطرابات الجسمية والخبرات الأليمة خاصة في مرحلة الطفولة .

ب. الأسباب المساعدة أو المرسبة : وهي الزناد الذي يفجر البارود فهي أسباب مباشرة، وهي الأحداث الأخيرة السابقة للمرض مباشرة والتي عجلت بظهوره ، ولكنها ليست السبب الرئيس بل يكون الفرد قبلها مهيأ للمرض ، فهي تفجر المرض ولا تخلقه. ومن أمثلتها الأزمات أو الصدمات مثل الأزمات الاقتصادية والصدمات الانفعالية والمراحل الحرجة في حياة الإنسان مثل سن البلوغ وسن الشيخوخة أو سن اليأس أو الزواج أو عند الإنجاب وغير ذلك .

ج.الأسباب الحيوية (البيولوجية) : وهي الأسباب الجسمية المنشأ والأمراض النفسية أو العضوية، مثل : الاضطرابات الفسيولوجية، وعيوب الوراثة ونمط البنية وعوامل النقص العضوي وغير ذلك .

د. الأسباب النفسية : وهي ذات المنشأ النفسي، وتتعلق بالنمو النفسي المضطرب وخاصة في الطفولة، وعدم إشباع الحاجات الضرورية للفرد واضطراب العلاقات الشخصية، ومن أهم الأسباب النفسية الصراع، والحرمان، والإحباط، والعدوان، وحيل الدفاع، والخبرات السيئة ، وعدم النضج النفسي ، والعادات غير الصحية ... إلخ.

هـ.الأسباب البيئية الخارجية: وهي الظروف البيئية التي تحيط بالفرد مثل: اضطراب العوامل الحضارية والثقافية واضطراب التنشئة الاجتماعية في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع ..

الفصل الأول

اضطرابات العصاب Neurosis

عرفت موسوعة علم النفس العصاب على أنه[1]:

أ. مرض نفسي أو عصبي ينطوي على مجموعة من الأعراض النفسية، كالانفعالات المكبوتة والصدمات، والصراع الداخلي.

والعصاب خلل أو اضطراب وظيفي يطرأ على الجهاز العصبي، تعود جذوره إلى منشأ نفسي. على أنه ينبغي التمييز بين أعراض المرض العصبي ذي المنشأ العضوي وعلاجه من اختصاص طبيب الأمراض العصبية Neurologists وبين المرض النفسي الذي تكون معالجته على يد طبيب الأمراض العقلية أو المحلل النفساني.

ب. العصاب هو خلل وظيفي، نفسي المنشأ، يعتري الجهاز العصبي لدى المرء، ويعتبره علماء التحليل النفسي بمثابة ظاهرة من ظواهر الصراع الداخلي الذي ينطوي على إحباط أحد الدوافع الغريزية الأساسية.

كما أنهم يتحدثون عن عصاب فعلي حيث يبدأ هذا العصاب عضوي المنشأ، فالمصاب بهذا الخلل أو الاضطراب يعجز عن إدراك أسبابه الأصلية، وهناك عدة أعراض تظهر على العصابي، مثل القلق، والهواجس، والهستيريا، والنسيان، وغيرها.

وهو ينتج عن وجود صراع بين عدة دوافع قوية لها استجابات متضادة، مثل الإقدام والإحجام.. ويعجز صاحبه عن التخلص من هذه الصراعات لديه،

---

١. د. أسعد رزوق، موسوعة علم النفس، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، الطبعة الرابعة، ١٩٩٣م، ص ١٨٠ .

لأنها غير واضحة بالنسبة له، إذ إنها مكبوتة، ولا يستطيع أن يعبر عنها، مما يجعله يبدو غبيّاً، لذلك تجده في أمس الحاجة لمساعدة الآخرين، لعجزه أحياناً عن مساعدة نفسه وعدم قدرته على استخدام عمليات عقلية عليا لمواجهة مشكلاته.

وتعتبر الأعراض العصابية عادات ناتجة عن تعلم خاطئ عند المصاب، وعززت في وقت من الأوقات في حياته.

إذن فالمصاب بالعصاب: فرد يكون حزيناً وغبياً في معالجة مشكلاته الانفعالية (العاطفية)، ومع أنه يعاني من أعراض عدة إلا أنه قادر على مزاولة أنشطته الطبيعية، لكنه ليس كالسوي في الإنجاز وكذلك الاستمتاع بالحياة[1].

- أصناف العصاب:

حاول فرويد أول الأمر أن يقسم العصاب النفسي إلى قسمين:

أ. العصاب الحقيقي True Neurosis الذي ينتج عن السموم الجنسية – كما يزعم – والتي تخلفها الطاقة الجنسية المخزونة. وهذا ليس بمنكر، فالصحيح أن فرويد لم يسبق غيره بهذا فابن قيم الجوزية / من علماء المسلمين القدامى ذكر أخطار الكبت الجنسي على الحالة النفسية فقال: (وإذا ثبت فضل المني فاعلم أنه لا ينبغي إخراجه إلا في طلب النسل أو إخراج المحتقن منه فإنه إذا دام احتقانه أحدث أمراضاً رديئة، منها الوسواس والجنون والصرع، وغير ذلك، وقد يبرئ استعماله من هذه الأمراض كثيراً ، فإنه إذا طال احتباسه فسد واستحال إلى كيفية سمية توجب أمراضاً كثيرة كما ذكرنا)[2].

---

١. د. نادر فهمي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ ـــ ١٩٩٨م ،ص ١٣٩ .

٢. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض، السعودية، ص ١٩٤ .

لذلك وغيره حث ديننا الحنيف على الزواج وجاء عن رسول الله Þ بصيغة الأمر : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج)[1].

ب.العصاب النفسي Psychoneurosis وله أصل نفسي أو نفسي المنشأ، وهو يصنف الآن إلى القلق، والاكتئاب، والوسواس القهري، والخواف، وتوهم المرض، والهستيريا، والتفكك، بالإضافة إلى عصاب الحوادث وعصاب الجن، وعصاب الحرب.

– ومن أهم أعراض العصاب بشكل عام:

عدم النوم وعدم الراحة، والكبت الجنسي، والمخاوف المرضية، والصراع، وعدم معرفته بالأهداف الشخصية الواضحة[2].

- أسباب العصاب :

منشأ العصاب في الغالب نفسي، وتلعب البيئة دوراً هامّاً في ذلك، أما الأسباب الوراثية والعوامل العصبية والسمية فليس لها دور واضح[3].

وأهم أسبابه هو ما يحدث من مشكلات حياتية طوال العمر، وأكثرها تأثيراً الصدمات التي حدثت في الطفولة المبكرة، وغالباً بسبب العلاقة بين الوالدين، أو الحرمان والخوف والعدوان.

وقد أرجع فرويد أسباب العصاب إلى عوامل بيولوجية وقال : بأن القلق هو لب العصاب ومحوره، وعقدة أوديب نواته ومنشؤه، ولكن لم يعد يعول على أسبابه التي طرحها كثيراً. وإن كانت مهمة في هذا الجانب.

١. رواه البخاري، كتاب النكاح، باب من لم يستطع الباءة فليصم، حديث رقم ٤٩٤٦ .

٢. نادر فهمي، نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ١٣٩ .

٣. د. حامد زهران،الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٤٨١.

أما أصحاب المدرسة السلوكية فينظرون إلى العصاب على أنه شكل من أشكال السلوك الذي تعلمه الفرد بطريقة التعلم الشرطي، بتكرار أو تعزيز خبرات معينة خلال حياته، وينظرون إلى أعراض العصاب على أنها المرض نفسه[1].

- الفرق بين العصاب والذهان :

هناك من الناس من يتساءل ويقول : ما الفرق بين الذهان والعصاب؟. والفرق بينهما واضح في الغالب وأهم الفروق هي :

أ. العصاب عبارة عن اضطراب في وظائف الأنا (Ego) أو الذات (Self) أما الذهان فإنه اضطراب في وظائف الهو (Id).

ب.العصاب قد ينتج عن صراعات داخل الفرد أو بين حاجات الفرد والمتطلبات الاجتماعية. وهذا يعني أنه ما زال هناك اتصال بين الفرد وبيئته، أما الذهان فيكون المصاب بعيداً عن الواقع ولا يستطيع أن يميز بين الحقيقة والخيال.

وأهم أمراض العصاب : القلق ، والاكتئاب وتوهم المرض والوسواس القهري، والهستيريا، والتفكك، وغيرها. وفيما يلي شرح عنها.

١. المرجع السابق،ص ٤٨٢.

أمراض العصاب

١. القلق Anxiety

للقلق تعريفات عدة، وفي تعريفه العام هو (شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة، أو السحبة في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات في القلب، أو الصداع، أو كثرة الحركة)[١].

ولعل القلق هو ما يعرف من قبل بالهم والحزن، ولكن بمستويات متفاوتة حسب ما يعنيه الشخص[٢].

والحقيقة بأن العصر الحاضر هو عصر القلق والقليل من الناس من لا يصاب بهذا الشعور وأن يعايشه ، نحن في هذا العصر ومع هذه التسهيلات العظيمة في حياتنا إلا أننا نواجه القلق صباح مساء وكأنه وجبات يومية أو نفس نستنشقه وسط النهار وآخره.

لاحظ أي شخص من أصحاب الأعمال الخاصة أو العامة ما الذي يشغله؟ اسأل زوجتك أو أمك أو أختك ما الذي يعكر مزاجها ؟

الحياة هذه الأيام تكاد تضغط بهمومها ومشكلاتها على أنفسنا وكأنها تستمتع بأخذ ما أعطتنا إياه إتاوة من صحتنا وراحتنا. مع أننا نؤمن حقّاً بأنها لم تعطنا شيئاً وكل الذي أوتينا هو من اللّٰه سبحانه.

---

١. د.أحمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ١٩٩٨م، ص ١١٠.

انظر د. أسماء عبدالعزيز الحسين، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع،الرياض، السعودية، الطبعة الأولى ، ١٤٢٣هـ- ٢٠٠٣م، ص٢٦٧ .

هذه الحياة ..

القلق هو نتاج حتمي لتعقيدات الحياة وهمومها وكثرة حرصنا على المادة وجمعها كما أنه نتاج للتفكك الأسري والاجتماعي والحرص على الكماليات والتنافس على المظاهر الكاذبة والتي تكلفنا جهداً ومالاً وأعصاباً .

ومع هذا فإنه يجب التعايش مع هذا القلق والاعتراف بحتميته ولو بالقدر اليسير ولكن مع العمل على تخفيضه بحرص من خلال التوجه إلى الله وتوفير أكبر قدر ممكن من السكون والدعة في الحياة ، وتكميل الإيمان والصبر.

أ. مستويات القلق:

للقلق ثلاثة مستويات في الغالب هي:

١. المستوى البسيط ، وهو نوع من الهم أو الضيق. ويصيب عامة الناس بشكل متقطع.

٢. المستوى المتوسط، ويظهر على شكل توتر وخوف من خطر قادم وشيك الوقوع، ولكنه غير معروف أو واضح المعالم، ولعله الحزن الذي يأتي بلا سبب محدد، لكن القول بأنه الحزن يعطينا مؤشراً إلى أن المقصود به هو الاكتئاب وهذا ليس صحيحاً. فالقلق وإن كان هناك توافق لكنه بسيط جدّاً .

٣. القلق الشديد، ويسمى القلق العصابي Neurotic Anxiety لأنه وصل إلى مرحلة العصاب أي المرض النفسي.

ب. أسبابه :

للقلق أسباب عدة لا يمكن حصرها ولكن أهمها :

١. الاستعداد الوراثي.

٢. البيئة التي تربى فيها المصاب.

٣. الشخصية الحساسة والمتنبهة بدرجة عالية.

٤. خبرات الطفولة.

٥. ضعف الإيمان بالله أو البعد عن ذكر الله.

٦. التعرض المفاجئ للتغيرات المستمرة.

٧. الحرص الشديد على الدنيا.

٨. الخوف من المستقبل.

٩. تكليف النفس بما لا تستطيع أو بالمستحيل.

١٠. النظر إلى من هو أعلى مع العجز علة الوصول إلى مستواه.

ج. أعراضه:

للقلق أعراض جسمية ونفسية ذات درجات متفاوتة بين القوة والضعف كما قلنا وعلى هذا بشكل عام فإن المصاب يعاني من الأعراض التالية والتي ذكرها الدكتور حامد أحببت أن أوردها كاملة وقد جعلتها في فقرات لزيادة الإيضاح :

(١) الأعراض الجسمية :

(أ) الضعف العام، ونقص في الطاقة الحيوية والنشاط والمثابرة،

(ب) توتر العضلات،

(ت) النشاط الحركي الزائد،

(ث) اللازمات العصبية الحركية.

(ج) التعب والصداع الذي لا يهدئه الأسبرين.

(ح) تصبب العرق وعرق الكفين، وارتعاش الأصابع، وبرودة الأطراف، وشحوب الوجه.

(خ)سرعة النبض والخفقان، وآلام الصدر، والإحساس بالنبضات في أجزاء مختلفة من الجسم، وارتفاع ضغط الدم.

(د) اضطراب التنفس، وعسرة نوبات التنهد والشعور بضيق الصدر.

(ذ) الدوار والغثيان، والقيء، والإسهال، وزيادة مرات الإخراج، وتكرار التجشؤ والانتفاخ وعسر الهضم.

(ر) جفاف الفم والحلق.

(ز) فقد الشهية ونقص الوزن.

(س) إرهاف الحواس مع شدة الحساسية للصوت والضوء.

(ش) اضطراب الوظيفة الجنسية (العنة والقذف السريع عند الرجال والبرود الجنسي واضطراب العادة الشهرية عند النساء).

(٢) الأعراض النفسية وتشمل :

(أ) القلق العام والقلق على الصحة والعمل والمستقبل.

(ب) العصبية والتوتر العام والشعور بعدم الراحة، والحساسية النفسية الزائدة وسهولة الاستثارة والهياج وعدم الاستقرار.

(ت) الخواف بصفة عامة والخوف الذي قد يصل إلى درجة الفزع.

(ث) الشك والارتباك والتردد في اتخاذ القرارات.

(ج) الهم والاكتئاب العابر.

(ح) التشاؤم والانشغال بأخطاء الماضي وكوارث المستقبل.

(خ) توهم المرض والشعور بقرب النهاية والخوف من الموت.

(د) ضعف التركيز وشرود الذهن، واضطراب قوة الملاحظة.

(ذ) ضعف القدرة على العمل والإنتاج والإنجاز.

(ر) سوء التوافق الاجتماعي،

(ز) وقد يصل الحال إلى السلوك العشوائي غير المضبوط)[1].

د. الفرق بين القلق والخوف:

لا يفرق الكثير بين القلق والخوف وعادة ما يطلق أحدهما على الآخر، وللتفريق بينهما انظر إلى الجدول التالي:

---

١. د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص٤٨٦.

	القلق	الخوف
١	غموض مصدر التهديد أو موضوعه غالبا	يكون معروفاً
٢	شدته تفوق شدة الخوف	يكون متناسباً مع السبب
٣	تصاحبه تغيرات فسيولوجية عديدة وآثاره في الجسم أشد وأقوى	تصاحبه تغييرات فسيولوجية إلا أن آثاره أقل
٤	الشعور بالعجز تجاه المصدر المجهول	ربما يكون الخائف أكثر استعداداً وتحدياً
٥	مثير القلق ذاتي تقريباً	مصدره العالم الخارجي
٦	يوجد صراعات نفسية	لا يوجد صراع

هـ .علاج القلق :

هناك نوعان من العلاج للقلق هما :

(١) العلاج بالعقاقير . وهذا غير محبب ، ولا يلجأ إليه الطبيب إلا في حالات نادرة ومستعصية أحياناً وربما يلجأ إليه إذا لاحظ عجز المريض عن مساعدة نفسه على التخلص من المرض إما لضعفه نفسيّاً أو أن هناك عائداً خارجياً آخر يحصل عليه من هذا الاضطراب. أي إنه يستفيد ولو نفسيّاً ممن حوله من هذا الاضطراب، وقد لا يشعر بهذه الرغبة في هذا العائد.

(٢) العلاج النفسي، ويتضمن هذا العلاج دراسة الحالة ويركز على إعادة الثقة بنفس المصاب، ودعمه، واستخدام العلاج النفسي السلوكي كالاسترخاء والتحصين التدريجي[١]. وهذا أيضاً يحتاج إلى متخصص ماهر ، مع أننا نفتقد إلى انتشار مثل هؤلاء في وطننا العربي، مع ما يصاحب هذا العلاج من تشكيكات وحرب اجتماعية أيضاً للمعالجين النفسيين والأطباء أنفسهم من خلال الخوف من اتهام مراجعيهم بالمرض العقلي (الجنون) واتهامهم بأنهم خلف تفاقم الأمراض.

١. د. أسماء عبدالعزيز الحسين، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٢٧٧ .

ولكن ليس هناك أفضل وأكثر نجاعة من تركيز المريض على تعزيز التوكل على اللّه وعدم إنهاك المصاب نفسه في الأسباب التي أدت إلى حالته بل محاولة التخلص منها . مع كثرة الذكر وتلاوة القرآن والصلاة، والإكثار من تكرير كلمات التوكل على اللّه والاستغفار والدعاء (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري).

و. المتدين والقلق :

هل المتدين يصاب بالقلق ؟

بالطبع فهو بشر يصيبه ما يصيب الناس.

ونلاحظ بأن هناك من المتدينين أو من تظهر عليهم سمات التدين سواء في مظهرهم العام أو سلوكهم وربما ممن يشكك البعض في تدينهم مَن يعانون من القلق الظاهر للعيان.

الكثير ممن نحسبهم من المتدينين الصالحين إن شاء اللّه لكننا نصدم بتصرفاتهم التي تدل على ضعف الدين مما يجعلهم يحصلون على عقاب دنيوي أكبر بالقلق الذي يحرق أعصابهم.

والحقيقة أن طبيعة المتدين ليست قلقة على الدنيا ولا على متاعها ولا يخاف من تقلباتها، فهو متوكل على اللّه لأنه يعلم يقيناً بأن المستقبل بيد اللّه، وأن اللّه قد جعل كل شيء في كتاب، وأن ما قدره في ذلك الكتاب كله خير، ولو كان ظاهره غير ذلك.

هناك من السلف الصالح من كان يطيل الحزن والخوف وهذا ليس من باب القلق المرضي لكنه خوف وقلق إرادي كانوا يتعبدون به ويدربون أنفسهم عليه لترتدع من المعاصي وتتحفز إلى فعل الخيرات .

قال رجل لأحد الزهاد: إني أكثر البكاء، فقال : إنك أن تضحك وأنت مقرّ بخطيئتك، خير من أن تبكي وأنت مُدلٌّ بعملك (أي مغتر به)[١].

٢.الإحباط

الإحباط هو تلك الحالة الانفعالية والدافعية التي يشعر بها الفرد إن واجه ما يحول بينه وبين إشباع دوافعه، وهو أيضاً مواجهة الفرد لما يعوقه ويمنعه من إشباع رغباته[٢].

وكما هو معلوم فإن الإحباط من المفاهيم المتأصلة في المجتمعات والمتكررة في الألفاظ بل إنها أصبحت من القاموس اليومي عند كثير من الناس من كثرة ما تسببه له مشكلات الحياة من إحباطات متكررة تحول بينه وبين رغباته بل دوافعه مما يجعلها تجر عليه اضطرابات أخرى مثل القلق والاكتئاب .

والناس في هذا يختلفون كذلك اختلافاً كبيراً، فبينما تحبط امرأة من عدم حصولها على الفستان الذي تريده فإن امرأة أخرى لا تحبط من عدم إنجابها طفلاً هي بأحر الأشواق إليه.

وقد يتحمل إنسان ضغوط إحباط ما حتى ولو زاد قدره بينما ينهار أحدهم من إحباط بسيط ويأتي بسلوك يخالف كل الأنظمة والأعراف.

١. ابن قيم الجوزية، الفوائد، مرجع سابق، ص ١٧٢.

٢. د. عبدالسلام عبدالغفار ، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٩٦م، ص١٠٨.

الكبت واحد من أهم الأسباب المؤدية إلى الإحباط كما أن التربية لها دور كبير في تقبل الإنسان لهذا الشعور .

أعراض الإحباط :

الإحباط ليس مثل القلق والاكتئاب لكنه شعور ينتاب الإنسان حينما يتوقع شيئاً فيجد ما يحول دون تحققه فيتألم نفسيّاً لذلك، أظنك قارئي العزيز قد شعرت بذلك مراراً فأنت ولا ريب لك من الطموحات والمطالب الحياتية ما يجعلك تتوق لتحديات الحياة.

مصادر الإحباط:

هناك مصدران للإحباط ، داخلي وخارجي:

١. المصدر الداخلي وهو في الفرد نفسه مثل :

أ. الصراعات النفسية لدى الفرد .

ب. الخوف من فعل شيء مرغوب أو حاجة ملحة، فبعدم فعلها يسبب لديه هذا الإحباط.

ت. العجز الجسدي أو التكوين النفسي الذي يحول دون الفعل أو إشباع الدافع.

٢. المصدر الخارجي، مثل:

أ. البيئة الاجتماعية التي تمنع من إشباع مثل هذه الرغبات.

ب. الأنظمة والقوانين. التي تحول دون تحقيق هذه الرغبات، لأن فيها من المنع أو إيقاع العقوبات على تنفيذها.

ت. الدين وبالطبع فإن الدين مكون من تعاليم فيها الكثير من المنع أو التحريم وهذا فيه حجر على بعض الرغبات والأهواء. ولكن هذه التعاليم تنصب لمصلحة الإنسان نفسه بلا ريب.

ث. الظروف الاقتصادية التي تحد من القدرة على الحصول على ما يرغبه الإنسان.

إحباط المتدينين :

ربما تستغرب هذا العنوان ولكنه موضوع هام وحري بالوقوف عنده.

فغالباً ما نسمع هذا من الكثير من المتدينين وخاصة العلماء أو الدعاة بشكل خاص. وهم يدعون بأن السبب هو ما نشاهده ونلمسه من صور عديدة من تكالب رموز الشر على الإسلام والأمة الإسلامية، أو الأنظمة السياسية القمعية للدعوة والدعاة، أو مظاهرة أعداء الدعوة أو الليبراليين عليهم، وغير ذلك.

فبينما نجد العالم أو الداعية يرغب وبشدة في الإصلاح وإذا به يقابل تعليمات دكتاتورية أو متسلطة تحول دون تنفيذ دعوته لإصلاح الناس ثم يرى الفساد الديني والاجتماعي مستشرياً في المجتمعات مع السماح لآخرين يعيثون في الأرض فساداً حوله فيظن بأنه لو أطلقت حريته في الدعوة هو ومن يدعو للإصلاح لما حصل ما حصل، وهو بالطبع على حق في ذلك.

ليس هذا سلبيّاً على كل حال فبقاء هذا الشعور الممض الذي يعيشه مثل هؤلاء وخاصة أهل العلم منهم ممتاز جدّاً للأمة لأن هذا يجعل وقودهم الإيماني مشتعلاً حتى يأذن الله لهم بالسعي في ما فرضه الله على الأمة من الدعوة .

إلا أن المشكلة الخطيرة "أنه حيثما حدث إحباط فهناك سلوك عدائي في صورة ما ودرجة ما"[1] وعلماء النفس يفترضون دائماً أن السلوك العدائي يسبقه حدوث إحباط عند الفرد والعكس صحيح ، بل إن هناك أحد علماء النفس المشهورين ويدعى دولارد أخرج مع مساعديه كتاباً عام ١٩٣٩م سموه الإحباط والعدوان.

والخطورة هنا أنه كلما كان الإحباط شديداً كانت قسوة العدوان أكبر، والذي نعرفه أن الدين بالذات له قدر كبير جدّاً في النفوس وخاصة تلك التي تعتبره الأهم في الحياة ومن أجله يعيش الإنسان ويمكن أن يبذل نفسه رخيصة من أجله أيضاً.

ولهذا يقول العلماء بأن الرغبة في السلوك العدائي تختلف باختلاف كمية الإحباط التي يعاني منها الفرد .

نجد أن المتدينين الذين يزج بهم في السجون مثلاً يعانون من إحباط بسب الحيلولة دون الحرية التي هي من أهم الحاجات الضرورية التي يسعى لها الإنسان لذا فإن هذا الشعور يؤدي به إلى قدر كبير من الضيق والتوتر الذي يفجره في سلوك عدائي يمكن أن يخبأه فترة السجن فإذا ما سنحت له الفرصة نفذه بكل قسوة.

أيضاً فإن حب الانتماء واحدة من الحاجات الملحة في حياة الإنسان والذي نلاحظه أن الكثير من المتدينين ينتمي إلى تنظيمات أو جماعات ذات اتجاهات قد تكون مخالفة لاتجاهات المجتمع نفسه ولو كانت اتجاهات المجتمع صحيحة لكن لحبه لهذا الانتماء فإنه يخضع لتعاليمه واتجاهاته ويرى صحته، مما

١. د. المرجع السابق ص١١٢

يجعله يشعر بالإحباط في ناحيتين الأولى أن من حوله أو مجتمعه لا يتبع توجهات جماعته أو تنظيمه التي يرى أنها صحيحة، ومن ناحية أخرى أشد خطورة أنه يرى بأن ما ينتمي إليه محارب من قبل الدولة أو المجتمع فيصاب بنوع من الإحباط ولن يستطيع أن يتخلص منه إلا باستجابته للعدوانية ليفرغ طاقته النفسية من خلال تفجيره في سلوك عدائي ضد مصدر إحباطه.

بينما يقول العلماء : بأن " كف السلوك العدائي في المواقف الإحباطية بمثابة إحباط آخر ويزيد ذلك إلى ازدياد ميل الفرد إلى السلوك العدائي ضد مصدر الإحباط الأساسي وكذلك ضد عوامل الكف التي تحول بينه وبين السلوك العدائي[١]"

والعجيب أننا لا نتوقع سلوكاً غير عدواني نتيجة الإحباط إذا فرغ في سلوك عدواني.

كما أن العدوان لا يمكن أن يكون ضد المصدر الخارجي فقط فقد يكون ضد الذات إذا كانت هي مصدر الإحباط أو ساهمت في شيء منه أو حالت دون تنفيذه ضد مصدره.

بولارد ومعاونوه يعتبرون الاختلاف في كمية الإحباط لثلاثة عوامل هي[٢]:

١. شدة الرغبة في الاستجابة المحيطة.

٢. مدى التدخل أو إعاقة الاستجابة المحيطة.

٣. عدد المرات التي أحبطت فيها الاستجابة.

١. المرجع السابق ص١١٥

٢. المرجع السابق ص١١٣

والملاحظ على مدى التاريخ أن الإحباطات التي تصيب أهل الدين في مختلف الأزمنة والأمكنة قاسية جدّاً مما يجعل السلوك العدائي قاسياً كذلك، وهذا ما يجهله الكثير من أصحاب القرار والذين يستغربون هذه الهجمات العدائية للمتدينين والتي كثيراً ما تخالف تعاليم الدين .

٣. الاكتئاب Depression

هو موقف عاطفي أو اتجاه انفعالي يتخذ في بعض الأحيان شكلاً مرضيّاً واضحاً وينطوي على شعور بالتصور وعدم الكفاية واليأس بحيث يطغى الشعور على المرء أحياناً ويصاحبه انخفاض عام في النشاط النفسي والعضوي[١] .

وكما أن القلق خوف فإن أصل الاكتئاب حزن فهو الحالة المرضية لانفعال الحزن، لذا يقال عندما يتحول الحزن إلى حالة مزمنة من التشاؤم والعجز والقلق والبؤس اكتئاب.

ونحن بصدد الحديث عن الاكتئاب الانفعالي ذي الأسباب النفسية والاجتماعية وليس عن الاكتئاب الذهاني ذي الأسباب التكوينية.

أ. أعراض الاكتئاب:

يبدأ الاكتئاب بأعراض بسيطة تتدرج في الشدة إن لم تعالج في بداية الأمر، فتجد المريض مثلاً يشتكي من :

(١) فقدان القدرة على التمتع بالحياة.

(٢) هبوط في الروح المعنوية

١. د. أسعد رزوق، موسوعة علم النفس، مرجع سابق، ص ٤٤ .

(٣) ثم تبدأ قيمة الحياة لديه في الهبوط.

(٤) ثم يبدأ في التساؤل عن قيمتها وأهميتها ولماذا يعيش الإنسان.

(٥) تجد الحزن واليأس والانقباض تخيم عليه، وهنا تبدأ عنده نوبات متكررة من البكاء الهادئ أو الصراع الحزين.

(٦) ثم تزيد وطأة الاكتئاب عنده ويشعر بفقدان الأمل ويتملكه الخوف من مستقبله. ولعله كثيراً ما يتساءل :

- لماذا لا أستطيع أن أستمتع بالحياة مثل غيري؟.

- لماذا لا يأتي الموت فيريحني؟.

- الحياة لا تستحق أن نعيشها؟.

- الحزن والكآبة يسيطران على كل مكان؟.

- ذنوبي هي التي سيطرت علي.

ويستمر يحاسب نفسه بلا فائدة..

وعادة ما يصاحب الاكتئاب أعراض عضوية مختلفة خاصة في الصباح، مثل : الصداع، القيء، الدوخة ، وآلام جسدية[١].

ب. أسباب الاكتئاب :

تعتبر أسباب الاضطرابات النفسية العامة أسباب الاكتئاب النفسي والانفعالي مثل:

---

١. د.أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مرجع سابق، ص٣٦٣.

(١) الاستعداد الوراثي.

(٢) الضغوط البيئية.

(٣) فقدان الأقارب والأحبة.

(٤) المصائب المتلاحقة.

(٥) الأمراض المزمنة.

(٦) الفقر وسوء الأحوال المعيشية والأزمات الاقتصادية الشخصية.

(٧) الشعور بالذنب.

ج. علاج الاكتئاب:

لعلاج الاكتئاب أنواع هي :

(١) العلاج النفسي: من خلال التحليل النفسي لمعرفة الأسباب الحقيقية لأمراض الاكتئاب فإنه من العلاج السلوكي. وعليه فإن اختيار المعالج النفسي وقدرته على العلاج أمر مهم وليس التوجه إلى من يزيدون الاكتئاب حدة ممن يدعي قدرته على العلاج وعلمه لا يتجاوز الدورات التعيسة التي تدرس هذه الأيام.

(٢) العلاج البيئي :البيئة بداية من الغرفة الصغيرة ونهاية بالمنطقة وذلك بتغييرها أو تحسينها والقضاء على الأسباب بقدر الإمكان، ولكن لا يجب أن يتم التغيير وتحمل تكاليف زائدة وليس هناك تأكيدا على تحديد أثر البيئة.

(٣) العلاج الطبي: من خلال المعالجة بالأدوية. وهذا كما ذكرناه في علاج الاكتئاب لا يلجأ إليه إلا عند عدم استطاعة المريض مساعدة نفسه بنفسه للتخلص من أسبابه وبالتالي منه.

(٤) العلاج السلوكي الديني : وهو من أفضل أنواع العلاج للاكتئاب وذلك من خلال التوكل على الله عز وجل توكلاً صادقاً يذهب الحزن ويريح النفس، وكذلك الإكثار من الصلاة مع شدة الخشوع واستحضار محبة الرب ورحمته.

(٥) العلاج بالقرآن . وهو الشفاء الناجع والأكيد لجميع الاضطرابات النفسية وقد تطرقنا لذلك.

(٦) العلاج بالدعاء والأذكار، وهو أنجع علاج بعد كتاب الله عز وجل، وفيه من عجيب الشفاء ما لا يعرفه إلا من جربه، فمن دعا الله والتجأ إليه كان إلى الله أقرب وكفى بالقرب من الله أنساً وفرحاً. ومن هذه الأدعية :

(أ) عن ابن مسعود Ê قال : قال Þ : (مَا أَصَابَ عَبداً هَمٌّ وَلاَ حُزنٌ فَقَالَ: اللهُم إني عَبدُكَ، ابنُ عَبدكَ، ابنُ أمتك نَاصيَتي بيَدكَ، مَاضٍ فيَّ حُكمُكَ، عَدلٌ فيَّ قَضَاؤكَ، أَسأَلُكَ بكُل اسمٍ هُو لَكَ سَميتَ به نَفسَكَ، أو أَنزَلتَهُ في كتَابكَ، أو عَلمتَهُ أَحداً من خَلقك، أو استَأثَرتَ به في علم الغَيب عندَكَ؛ أن تَجعَل القُرآنَ العَظيم رَبيعَ قَلبي، وَنُورَ صَدري، وجلاء حُزني، وذَهَابَ هَمي. إلا أَذهَبَ اللّهُ حُزنَهُ وَهَمهُ، وأَبدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحاً)[١].

(ب) عن أبي سعيد الخدري Ê قال: (دخل رسول الله Þ ذات يوم المسجد، فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة، فقال: يا أَبَا أُمَامَةَ مَا

١. مسند أحمد، حديث رقم ٣٧١٣ .

لي أَرَاكَ فِي المَسجد فِي غَير وَقت الصلاَة» فقال: هموم لَزمَتني، وديون يا رسولَ الله، فقال: أَلاَ أُعَلمُكَ كَلاَماً إِذَا أَنتَ قُلتَهُ أَذهَبَ اللَّهُ عَز وجَل هَمكَ وَقَضَى دَينَكَ؟. قال: قلتُ: بلى يا رسولَ الله، قال: قُل إِذَا أَصبَحتَ وَإِذَا أَمسَيتَ: اللهُم إني أَعُوذُ بكَ منَ الهَم والحَزَن، وَأَعُوذُ بكَ منَ العَجز والكَسَل، وأَعُوذُ بكَ منَ الجُبن والبُخل، وأَعُوذُ بكَ من غَلَبَة الدين وَقَهر الرجَال ، قال: ففعلتُ ذلك، فأذهب الله عز وجل همي، وقضى عني ديني)[1].

(ج) روى ابن عباس È أن رسول الله Þ كان يقول عند الكرب : (لا إله إلا الله العظيم الحليم لا إله إلا الله رب السماوات السبع ورب الأرض رب العرش الكريم)[2].

(د) لزوم الاستغفار: عَنِ ابنِ عَبَّاسٍ È قالَ : قالَ رَسُولُ الله Þ : (من لزم الاستغفار جعل الله له من كل هم فرجاً ومن كل ضيق مخرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب)[3].

د. الاكتئاب من الناحية الدينية :

من الملاحظ أن أسباب الاكتئاب طبيعية يمكن لأي إنسان أن يتعرض لها مراراً في حياته، وقد قيل : بأنه زكام الأمراض النفسية لكثرة إصابة الإنسان به، ولكن يختلف الناس بالإصابة به، فمنهم من يغرق فيه ويستعصي أمره ومنهم من يتدارك نفسه أو لا يصاب به ولو توفرت أسبابه، فالمؤمن يعرف يقيناً بأن الله سبحانه وتعالى الذي خلقه إنما خلقه في دنيا لا بد لكل ساكنيها أن يعيشوا مصائبها ويتعرضوا لأزماتها، ولكن كل شيء قد كتب ولا مفر منه،

١ .رواه أبو داود، كتاب الوتر، باب في الاستغفار، حديث رقم ١٥٥٦ .

٢ . رواه البخاري، كتاب الدعوات، باب الدعاء عند الكرب، حديث رقم ٦٢٠٠. ومسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، حديث رقم ٧٢٦٥.

٣ . رواه أبو داود ، كتاب الوتر، باب في الاستغفار، حديث رقم ١٥١٩ .

وأنه ابتلاء من اللّه عز وجل (فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط) ، بل يؤمن بأن فقدان الأقارب والأحبة والمصائب المتوالية إنما هي نعمة سابغة جعلها اللّه تمحيصاً ودفعاً لما هو أعظم منها ، وقد أعد اللّه للصبر عليها أعظم الأجور قال اللّه تعالى : ﴿وبشر الصابرين * الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا للّه وإنا إليه راجعون * أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون ﴾[1].

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ ، أَنَّهَا قَالَتْ: (سَمِعْتُ رَسُولَ اللّهِ Þ يَقُولُ: مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: مَا أَمَرَهُ اللّهُ: إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ. اللَّهُمَّ اؤْجُرْنِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْراً مِنْهَا ـ إِلاَّ أَخْلَفَ اللّهُ لَهُ خَيْراً مِنْهَا . قَالَتْ: فَلَمّا مَاتَ أَبُو سَلَمَةَ قُلْتُ: أَيُّ الْمُسْلِمِينَ خَيْرٌ مِنْ أَبِي سَلَمَةَ؟ أَوَّلُ بَيْتٍ هَاجَرَ إِلَى رَسُولِ اللّهِ Þ . ثُمَّ إِنِّي قُلْتُهَا. فَأَخْلَفَ اللّهُ لِي رَسُولَ اللّهِ Þ . قَالَتْ: أَرْسَلَ إِلَيَّ رَسُولُ اللّهِ Þ حَاطِبَ بْنَ أَبِي بَلْتَعَةَ يَخْطُبُنِي لَهُ. فَقُلْتُ: إِنَّ لِي بِنْتاً وَأَنَا غَيُورٌ. فَقَالَ: أَمَّا ابْنَتُهَا فَنَدْعُو اللّهَ أَنْ يُغْنِيَهَا عَنْهَا. وَأَدْعُو اللّهَ أَنْ يَذْهَبَ بِالْغَيْرَةِ)[2].

وإذا علم المؤمن ذلك واستيقنته نفسه هدأ روعه واستقرت نفسه ورضيت بما كتبه اللّه عز وجل له، خاصة بأنه مؤمن بأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه قال اللّه تعالى : ﴿قل لن يصيبنا إلا ما كتب اللّه لنا هو مولانا وعلى اللّه فليتوكل المؤمنون﴾[3].

وكذلك المؤمن إذا أدرك أنه أسرف على نفسه بالذنوب فإنه يتوب إلى اللّه عز وجل، ومع ما يصاحب التوبة من شعور بالألم على ما وقع منه وهذا من

---

١. سورة البقرة آية ١٥٥ – ١٥٧.

٢. رواه مسلم، كتاب الجنائز، باب ما يقال عند المصيبة ، حديث رقم ٢٠٧٦ .

٣. سورة التوبة ، آية ٥١ .

شروطها إلا أن ذلك الألم لا يصل إلى القنوط وشدة الحزن لأنه ما أن يتذكر قول الله عز وجل : ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم﴾[1] حتى ينشرح صدره وتعظم فرحته بتوبته، فهو يعلم بأن الله يحب التوابين، وهل هناك أعظم فرحة من حب الله للعبد؟!.

وقد أثنى بعضهم على طول الحزن، وما ذلك إلا تزهداً في الدنيا وطول شوقٍ إلى الجنة، وعملاً لها دون الدنيا، ولكن في الحقيقة أنه ليس هناك حزن محمود إلا الحزن على التقصير في العبادة، وهو حزن على فائت وليس قلقاً، وما ذلك إلا ليزداد في الطاعة، لكن الحزن الزائد فهو كما قال صاحب باب الهجرتين وطريق السعادتين / وهو يتكلم عن الحزن: (من عوارض الطريق، وليس من مقامات الإيمان، ولا من منازل السائرين، ولهذا لم يأمر الله به في موضع قط، ولا أثنى عليه، ولا رتب عليه جزاءً ولا ثواباً، بل نهى عنه في غير موضع، كقوله تعالى : (ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين)[2].

٤. الوسواس القهري Obsessive Compulsive

ينسبه بعض العلماء إلى الوسواس Obsession وإلى القهر Compulsion ويقولون: بأن الوسواس فكر متسلط والقهر سلوك جبري يظهر بتكرار وقوة لدى المريض ويلازمه ويستحوذ عليه ولا يستطيع مقاومته، رغم إدراك المريض بسخفه وغرابته، ولكنه يشعر بالقلق والتوتر إذا قاوم ما توسوس به نفسه ، بل ويشعر بإلحاح داخلي للقيام به[3].

١. سورة الزمر ، آية ٥٣ .

٢. ابن قيم الجوزية، باب الهجرتين وطريق السعادتين ، مرجع سابق، ج١ ص ٤٧٥ .

٣. د. حامد زهران،الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٥٠٩.

يعرف هذا المرض بهذا الاسم من قديم بالوسواس، وقد عانى منه كثير من السلف حتى الصالحون منهم والعلماء، ولكن بدرجات متفاوتة بمعنى أن المتدين ليس بمنأى عنه. لكنه أقل الأمراض النفسية شيوعاً، ويمثل حوالي ٥٪ من مجموع أمراض العصاب وهو لدى الذكور أكثر منه عند الإناث، وينتشر بين الأذكياء والطبقات الاجتماعية الأعلى بشكل أكثر من غيرهم.

أ. أعراضه :

يعاني المريض بالوسواس القهري من أعراض عدة هي :

(١) يتغلب على المريض أفكارٌ تشكيكية أو فلسفية أو عدوانية.

(٢) التفكير الخرافي والاعتقاد بالسحر والشعوذة والتشاؤم ووقوع العين واحتمال وقوع الكوارث.

(٣) الشعور بالذنب بشكل مبالغ فيه.

(٤) الاستغراق في أحلام اليقظة.

(٥) الانطواء والشعور بالاكتئاب.

(٦) التدقيق المفرط في النظام أو النظافة أو الأناقة.

(٧) التردد الزائد وعدم القدرة على اتخاذ القرار.

(٨) السلوك القهري بعمل أشياء غريبة مثل المشي على الخطوط البيضاء في الشارع أو العد الدائم لأعمدة النور أو المبالغة في التطهير والتنظيف الزائد على الحد المعقول.

(٩) السلوك القهري المضاد للمجتمع مثل هوس إشعال النيران أو هوس السرقة.

ب. أسبابه :

هناك أسباب عدة للوسواس القهري أهمها:

(١) العامل الوراثي .

(٢) الصراع النفسي بين نوازع الخير والشر.

(٣) الإحباط المستمر الذي يواجهه الفرد في المجتمع.

(٤) الشعور بالذنب وتأنيب الضمير.

(٥) عدم الثقة بالنفس.

(٦) نمط الشخصية حيث يتسم الشخص الموسوس في بداية حياته بشدة الاهتمام بالتنظيم والترتيب والمبالغة في النظافة والأناقة ودقة مواعيد الأكل والعناد وعدم الابتكار.

(٧) الحوادث وإصابات الدماغ.

(٨) وجود بؤرة كهربائية نشطة في لحاء المخ تسبب فكرة أو حركة أو اندفاعاً حسب موقعها من اللحاء، كما تتعطل الاسطوانة وتكرر نفس النغمة.

(٩) حيل الإلغاء أو الإبطال حيث يقوم الفرد بسلوك قهري يلغي أو يبطل ما قام به فعلاً وكان غير مقبول شخصيّاً أو اجتماعيّاً مثل أن تلغي الأم عقابها لطفلها بإغراقه بالحب.

(١٠) تقليد سلوك الوالدين أو الكبار المصابين بالوسواس.

ج. علاج الوسواس القهري[1] :

(١) العلاج النفسي :

الوسواس كما هو من وجهة النظر التحليلية ينتج من نشاط الأنا الأعلى Superego وهذا النشاط يحمي الأنا Ego من القلق الغامر، والعلاج النفسي التحليلي يعنى بالبحث عن المعاني الرمزية للأعراض الوسواسية.

ورغم أن الموسوسين كثيرو الفلسفة ويعتنون بالتفاصيل كثيراً مما يجعلهم ينغمسون في العلاج بطريقة خاطئة فيتوقف العلاج . لكن ربما أن العلاج النفسي المساند يساعد على قياس التعبير عن مشاعرهم المكبوتة حول العادات التي يكررونها فيفرج عنهم ما يعانونه من قلق.

(٢) العلاج السلوكي :

ينفع العلاج السلوكي خاصة باستخدام أسلوب الكف المتبادل Reciprocal Inhibition بإيقاف الأفكار Stopping Thought وهو العلاج الأكثر نجاحاً وعليه مثال بسيط هو أن يلبس الشخص رباطاً مطاطيّاً حول رسغه فإذا ما بدأت الأفكار الوسواسية مطه وأطلقه فيلسع رسغه محدثاً ألماً فيهرب من الوسواس الذي بدأ فيه، وكذلك العلاج بالعمل للكبار واللعب للصغار.

(٣) العلاج الطبي:

بالعقاقير أو الرجفة الكهربائية (ECT) إذا كان هناك اكتئاب مصاحب، وفي الحالات المتأخرة وكآخر حل أحياناً العملية الجراحية النفسية في شق الفص الجبهي.

---

١. انظر: د. أسماء عبدالعزيز الحسين، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٢٨٧ .

(٤) العلاج البيئي أو الاجتماعي :

وذلك بتغيير البيئة التي يعيش فيها المريض أو تحسينها أو تبديلها.

د. الوسواس من الناحية الدينية :

يظن بعض غير المختصين بأن الوسواس القهري هو ذلك الذي يعتري الإنسان فيدعوه إلى ترك مأمور أو فعل منكر، وأنه هو الذي أمر الله بالتعوذ منه في قوله تعالى : ﴿من شر الوسواس الخناس﴾[١] أو الذي يشغل الإنسان في صلاته والذي قال عنه ﷺ : (ذاك شيطان يقال له خنزب فإذا أحسسته فتعوذ بالله منه واتفل عن يسارك)[٢].

هذان النوعان هما في مقياس الشرع وساوس مصدرها إما نفس أمارة بالسوء وإما وسوسة شيطان ليفتن بها عن العبادة. والخلاص من هذه الوساوس بيد الإنسان نفسه بعد توفيق الله عز وجل بإيقاف جماح نفسه والاستعاذة بالله ﴿من شر الوسواس الخناس * الذي يوسوس في صدور الناس * من الجنة والناس﴾[٣].

وكذلك فإن التركيز على العبادة نفسها وجلب وسائل الخشوع يساعد على زوال ذلك الوسواس، وفي هذا يقول أبو حامد الغزالي: (ولا يمحو وسوسة الشيطان من القلب إلا ذكر ما سوى ما يوسوس به لأنه إذا خطر في القلب ما يتعلق به فيجوز أيضاً أن يكون مجالاً للشيطان، وذكر الله هو الذي يؤمن جانبه ويعلم أنه ليس للشيطان فيه مجال)[٤].

---

١. سورة الناس آية ٤.

٢. رواه مسلم، كتاب السلام، باب التعوذ من شيطان الوسوسة في الصلاة، حديث رقم ٥٦٩٢.

٣. سورة الناس آية ٤-٦.

٤. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، مرجع سابق، ج٣ ص٨.

وقد تكلم حول هذا الموضوع الدكتور طارق الحبيب في كتيبه مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي فقال: (والذي يبدو أنه إن كان للشيطان دور في هذا النوع من الوساوس فيتركز في أمرين أساسيين :

(١)ربما كان للشيطان دور في الوسوسة لذلك الفرد في بداية مرضه فإن صادفت تلك الوسوسة نفساً ذات قابلية للإصابة بمرض الوسواس القهري حدث المرض وإلا انتهت تلك الوسوسة بنفس الطريقة التي ذكرناها في النوع الثاني "أي الوسوسة العابرة غير المرضية التي تعرض للإنسان في صلاته وطهارته .. ".

(٢) فيما يتعلق بالوساوس في العبادات فربما يكون للشيطان دور أيضاً في إقناع مريض الوسواس القهري بتقصيره في حق اللّه حتى يزيد من قلق المريض، كما ربما يوهمه الشيطان أن معاناته بسبب ضعف إيمانه مما أدى إلى تغلب الشيطان عليه، وليس ذلك بسبب علة ماضية أصابته)[١].

والوسواس عند المتقدمين من علماء المسلمين له معنى واسع وكلهم ينسبونه إلى الشيطان، وأنصح بقراءة ما كتبه الدكتور طارق في كتابه المذكور حول هذا الموضوع.

٥. الخوف المرضي Phobia

هو خوف مرضي دائم من شخص أو شيء أو مكان أو فعل غير مخيف بطبيعته، ولا يستند هذا الخوف على أساس واقعي، ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه، مع أن المريض يدرك أن هذا الخوف غير منطقي لكن هذا الخوف يتملكه مع ما يصاحبه من قلق وسلوك قهري[٢].

---

١. د. طارق بن على الحبيب ، مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض ، السعودية ، الطبعة الأولى ، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م ،

٢. د. حامد زهران،الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٥٠٤ .

ويعتبر هذا الخوف من أكثر أنواع الاضطرابات النفسية انتشاراً بين الناس حيث يصيب أكثر من ٨٪ من الناس، وهو يمثل ٢٪ من مجموع مرض العصاب. ويكثر عند الأطفال والمراهقين وصغار الراشدين ، وهو عند الإناث أكثر منه عند الرجال.

أ. أنواعه:

يشمل الخوف المرضي أنواعاً عديدة أشهرها:

(١) الخوف من الجنس وما ينتج منه مثل الولادة.

(٢) الخوف من الأماكن المكشوفة أو المغلقة أو المرتفعة أو التي تتحرك إلى الأعلى مثل المصاعد ، أو الطائرات.

(٣) الخوف من الظلام أو النور.

(٤) الخوف من المطر والبرق والرعد والماء الغزير.

(٥) الخوف من الدم.

(٦) الخوف من النار .

(٧) الخوف من التلوث أو الجراثيم.

(٨) الخوف من الحشرات كالصراصير والخنافس وغيرها ومن الديدان.

(٩) الخوف من الحيوانات كالثعابين أو القطط أو الفئران.

(١٠) الخوف من المرض، التسمم، السرطان ، الألم، الموت، والمقابر.

(١١) الخوف من الزحام في المدرسة أو السوق أو غير ذلك.

(١٢) الخوف من السيارات، الطائرات، والمكائن.

(١٣) الخوف من الجن والعفاريت.

(١٤) الخوف من العين أو السحر.

(١٥) الخوف من الناس بشكل عام والأغراب بشكل خاص.

ب. أعراضه:

(١) الخوف.

(٢) القلق والتوتر.

(٣) الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس.

(٤) الإجهاد، خفقان القلب، الصداع، الإغماء، تصبب العرق، آلام الظهر، الارتجاف، اضطراب الكلام، البوال أحياناً.

(٥) تسلط الأفكار الوسواسية.

(٦) السلوك القهري.

(٧) السلوك التعويضي مثل: تصنع الوقار والجرأة والشجاعة.

(٨) الامتناع عن السلوك العادي مثل عدم التنزه أو عدم الأكل في المطاعم، أو ركوب المصعد أو ركوب الطائرات.

ج. الفرق بين الخوف المرضي والخوف الطبيعي:

الخوف الطبيعي غريزة يشعر بها كل إنسان، وهي نعمة من الله عز وجل وذلك للمحافظة على الحياة، والسلامة من الأذى، كالخوف من الحيوانات المفترسة ومن النار وغير ذلك، من أجل الهرب والتصرف السليم .

أما الخوف المرضي فإنه خوف متكرر ودائم ومتضخم مما لا يخيف عادة، ولا يعرف المريض سبباً لذلك الخوف عادة.

د. الشخصية قبل المرض:

أكثر الشخصيات القابلة للإصابة بهذا المرض عادة ما تتصف بالتطرف في الأنانية والتمركز حول الذات والانطواء والتشاؤم والخجل والجبن[1]. إلا أن المرض المعروف السبب قد يصيب من يتعرض لأسباب عملية مما هو مذكور في أسباب الإصابة.

هـ.أسباب الإصابة بالمرض:

من أهم أسباب المرض :

١. تخويف الأطفال وسرد القصص والحكايات المخيفة لهم.

٢. العقوبات المؤذية نفسيّاً وجسديّاً.

٣. الاضطراب الأسري وكثرة النزاع بين الأب والأم.

٤. خوف الكبار على مرأى من الصغار أو إظهار الخوف أمامهم.

---

١. انظر د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٥٠٤ .

٥. الفشل المبكر في حل المشكلات.

٦. الشعور بالإثم أو الذنب.

٧. قد يكون الخوف دفاعاً لحماية المريض من رغبة لا شعورية مستهجنة جنسية أو عدوانية في الغالب.

و. علاج الخوف المرضي:

هناك عدة طرق لعلاج الخوف المرضي هي:

(١) العلاج النفسي: من خلال التحليل النفسي لمعرفة الأسباب الحقيقية والدوافع المكبوتة ومن خلال تنمية الثقة في النفس والتشجيع والشعور به وإبراز نواحي القوة والإيجابية لدى الفرد وتشجيعه على الاعتماد على نفسه.

(٢) العلاج السلوكي الشرطي وكف الارتباط بين المخاوف وذكرياتها الدفينة وقطع دائرة المثير للخوف وفك الإشراط والتعرف على مواقف الخوف نفسه مع التشجيع والمناقشة والاندماج وربط مصادر الخوف بأشياء محببة إلى النفس والتعويد العادي في الخبرة الواقعية المحببة والتي لا تخيفه ، مع منع استثارة الخوف.

(٣) العلاج البيئي: من خلال علاج مخاوف الوالدين، وإشاعة الأمن والحب في البيت والتقليل من النزاعات والقصص والحكايات المخيفة وغير ذلك.

(٤) العلاج الطبي أو الكيميائي وذلك للأمراض المصاحبة .

(٥) العلاج بتقنيات علاجية حديثة مثل البرمجة اللغوية العصبية NLP وبما سموه عندنا خطأ ب(الحرية النفسية) وبالتنويم الإيحائي وقد وصلتُ في هذه العلوم إلى مستوى عال بل وإلى مستوى التدريب في البرمجة والتنويم إلا أنني وجدت أنه مبالغ في نجاعتها كثيراً وتوصلت إلى أن ما يمارسه المدربون مع المتدربين هو نوع من الإيحاء الوقتي الذي ينتهي بنهاية الدورة للأسف. علاج مثل هذه الحالات وخاصة المرضية منها يحتاج إلى متخصصين وإلى زمن كاف ومتاعب يقابلها المريض نفسه شفى الله الجميع منها[١].

ز. الخوف المرضي والمتدين:

يصاب المتدين بمثل هذه الأمراض كغيره من الناس، سواء تعرض لأسبابها قبل التدين أو بعده، لكن هناك ما يخفف من الإصابة بها حال تدينه لأن في أنواعه الكثير مما يستطيع التغلب عليه ، مثل الخوف من الجن أو العفاريت أو الخوف من الإصابة بالعين وغير ذلك مما يمنعه الإصابة بها قوة قلبه بالقرآن والذكر والإيمان بالقدر خيره وشره، كما أنه عادة لا يعرض نفسه للتهلكة التي تؤدي مخاطرها إلى فساد النفس أو تزرع فيها مثل تلك الأمراض. المتدين مطيعٌ لأمر الله القائل ﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾[٢].

كما أن شعوره بالذنب أقل لقلة الذنوب في الأصل، فلا يتعرض للخوف المرضي منها وهو يعلم أيضاً بأن الله يغفر الذنوب جميعاً وأن التوبة قد جعلها الله متنفساً لكل مذنب.

١. انظر للفائدة :د : كونيرا أندرياس، وستيف أندرياس، قلب العقل، مترجم، مكتبة جرير، الرياض، السعودية ، الطبعة الأولى، ٢٠٠٤م ، ص ٦٣.
٢. سورة البقرة ، آية ١٩٥ .

٦. الخوف من الجن:

قد يكون الخوف من الجن طبيعيّاً، لكن المبالغة في الخوف منهم قد يصل إلى حالة مرضية تصيب الإنسان – عادة – منذ الصغر وتجعله أكثر نفرة من ذكر الشياطين أو الأماكن المهجورة أو نحو ذلك.

وأكثر المصابين بهذا المرض النساء والأطفال، وهناك من أشداء الرجال من يرتعب عند ذكرهم.

١. أعراضه:

تجد أكثر المصابين بهذا الخوف المرضي يخافون عند ذكر الجن أو الحديث عنهم، وربما يتابعون بشغف الحديث عنهم لكنك تلاحظ اتساع حدقة العينين أو كثرة التسمية عند ذكرك كلمة الجني مثلاً، أو ذكرك لفعله الضار أو شكله. كما يعاني بعضهم من رؤية كوابيس ليلية خاصة بعد سماع مثل هذه القصص ليلاً.

كذلك فكثير ممن يخاف من الظلام أو الأماكن المهجورة لا يخاف حقيقة إلا من الجن. وربما يبالغ أحدهم في الخوف من عواقب صب الماء الساخن على الأرض أو تطفئة النار بالماء أو السير على الرماد ونحو ذلك.

كما أن بعض الناس من الجهّال من يتقرب إلى الجن بأعمال شركية، كذبح أو دعاء أو استعاذة، مما يزيد خوفهم خوفاً وترويعاً، قال اللّه تعالى: ﴿وأنه كان رجال من الإنس يعوذون برجال من الجن فزادوهم رهقاً﴾[1].

---

١. سورة الجن آية ٦.

٢. أسباب الخوف من الجن:

هناك عدة أسباب منها:

أ. هناك أساطير يتناقلها الناس عن الجن وتأثيرهم على الناس، وأفعالهم الخارقة التي تضر بالناس نفسيّاً وجسديّا.

ب. تخويف الأطفال من الخروج بالجن، وربما المبالغة في نهيهم عن قذف الحجارة أو صب الماء الحار، أو إطفاء النار بالماء، أو السير على الرماد ونحو ذلك، والتسمية بشكل يوحي بأن هناك جناً قابعة تحت الرماد، مما زرع ذلك الخوف في أعماقهم.

ج. الحديث عن مواقف لأناس يعرفونهم تعرضوا للجن وأذاهم أمام النساء والأطفال.

د. قراءة المعالجين بالرقية على الناس بشكل علني أمام الكثير من الحضور، الذين يسمعون صراخ المصروعين بجميع أشكالهم، منهم الممسوس ومنهم المريض نفسيّاً،فيزداد خوفهم ووجلهم من الجن، وخاصة إذا تكلم المصروع بلسان جني أو ما يعتقد بأنه صوت جني وجعل يهدد أو يقول عبارات مخيفة.

٣. علاج الخوف من الجن:

أ. يجب أولاً أن نربي أولادنا على الشجاعة مع كثرة الذكر والتحصينات التي ذكرنا بعضها في مس الشيطان، وتقوية إيمانهم بالله، ومن امتلأ قلبه قرآناً وإيماناً اطمأن .

ب. يجب عدم ذكر قصص الجن أمام الأطفال والنساء والضعفاء من الرجال، وإذا ذكرت فلا تعطى أكثر من حجمها، مع إيضاح أنها مخلوقات كبقية المخلوقات التي تنفع وتضر، وأن ضرر بعض الحشرات والهوام التي نشاهدها أكثر من ضررها. وأنها لا تسكن إلا في البيوت الخربة أو في الفيافي والقفار وأنها تخاف من المؤمن خوفاً شديداً. وأن تلبسها بالمسلم شاق جدّاً إذ إنها تعرّض نفسها للموت بمجرد ذكره لله أثناء تلبسها به، وأن ما يظن الناس بأن ما يعانيه أكثر المصروعين ليس مسّاً، وإنما هي أمراض نفسية، وأنها لا تتعرض للمسلم إلا في حالات نادرة جدّاً ، وهكذا من الأحاديث والتطمينات الصحيحة.

٧. الخوف من العين:

المقصود بالعين هنا عين الحسد، وقد فرق بعضهم بين الحسد والعين المباشرة وقد انتشر هذا الخوف بين الناس حتى صار خوفاً مرضيّاً، لمبالغة المصابين بهذا المرض من تخوفهم من الإصابة به، وهو شائع عند النساء أكثر من الرجال وهو عند ضعاف الرجال كثير.

١. حقيقة العين :

العين حق ، ينكرها بعض من لا يعرفها من الكفار أما المسلمون فإنهم يؤمنون بحقيقتها شرعاً لما ورد من النصوص الشرعية الصحيحة، وعقلاً لما يلمسونه من وقعها، أما شرعاً فعن أبي هريرةَ Ê عن النبي Þ قال: (العين حق. ونهى عن الوشم)[١].

---

١. رواه البخاري، كتاب الطب، باب العين حق ، حديث رقم ٥٦٠٨.

أما حقيقة فتقع العين في الناس كل حين وقد وقعت في عهد رسول اللّه Þ وعالجه منها. فعَنْ مُحَمَّد بْنِ أَبِي أُمَامَةَ بْنِ سَهْلِ بْنِ حُنَيْف، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَاهُ يَقُولُ: (اغْتَسَلَ أَبِي، سَهْلُ بْنُ حُنَيْف، بِالخَرَّارِ فَنَزَعَ جُبَّةً كَانَتْ عَلَيْه. وَعَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ يَنْظُرُ. قَالَ: وَكَانَ سَهْلٌ رَجُلاً أَبْيَضَ حَسَنَ الجِلْد قَالَ فَقَالَ لَهُ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ: مَا رَأَيْتُ كَاليَوْمِ. وَلاَ جِلْدَ عَذْرَاءَ. قَالَ فَوُعِكَ سَهْلٌ مَكَانَهُ. وَاشْتَدَّ وَعْكُهُ. فَأُتِيَ رَسُولُ اللّه Þ فَأُخْبِرَ: أَنَّ سَهْلاً وُعِكَ، وَأَنَّهُ غَيْرُ رَائِح مَعَكَ يَا رَسُولَ اللّه: فَأَتَاهُ رَسُولُ اللّه Þ . فَأَخْبَرَهُ سَهْلٌ بِالَّذِي كَانَ مِنْ أَمْرِ عَامِر. فَقَالَ رَسُولُ اللّه : عَلاَمَ يَقْتُلُ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ؟ أَلاَّ بَرَّكْتَ. إِنَّ العَيْنَ حَقٌّ. تَوَضَّأْ لَهُ فَتَوَضَّأَ لَهُ عَامِرٌ. فَرَاحَ سَهْلٌ مَع رَسُولِ اللّه لَيْسَ بِهِ بَأْسٌ)[١].

وللفائدة فقد أوردابن قيم كلاماً عن علاج العين فقال :(فصل في اغتسال العائن :

ومنها: أن يُؤمر العائنُ بغسل مَغابنه وأطرافه وداخلَة إزاره، وفيه قولان. أحدهما: أنه فرجُه. والثاني: أنه طرفُ إزاره الداخل الذي يلي جسدَه من الجانب الأيمن، ثم يُصَبُّ على رأس المعين من خلفه بغتة، وهذا مما لا ينالُه علاجُ الأطباء، ولا ينتفعُ به من أنكره، أو سَخرَ منه، أوشك فيه، أو فعله مجرباً لا يعتقدُ أن ذلك ينفعُه.

وإذا كان في الطبيعة خواصّ لا تَعرفُ الأطباءُ عللَها ألبتة، بل هي عندهم خارجةٌ عن قياس الطبيعة تفعل بالخاصية، فما الذي يُنكره زنادقتهم وجهلتهم من الخواص الشرعية، هذا مع أن في المعالجة بهذا الاستغسال ما تشهدُ له

١. رواه البخاري، كتاب الطب، باب العين حق ، حديث رقم ٥٦٠٨.

٢. موطأ مالك ، كتاب العين / باب الوضوء من العين ، حديث رقم ١٧٢٣ .

العقولُ الصحيحة، وتُقرُّ لمناسبته، فاعلم أن ترياق سم الحية في لحمها، وأن علاجَ تأثير النفس الغضبية في تسكين غضبها، وإطفاء ناره بوضع يَدكَ عليه، والمسح عليه، وتسكين غضبه، وذلك بمنزلة رجل معه شُعلة من نار، وقد أراد أن يَقذفَك بها، فصببتَ عليها الماء، وهي في يده حتى طُفئت، ولذلك أُمرَ العائنُ أن يقول: «اللهم بَارك عَلَيه» ليدفع تلك الكيفية الخبيثة بالدعاء الذي هو إحسانٌ إلى المَعين فإن دواء الشيء بضده.

ولما كانت هذه الكيفيةُ الخبيثة تظهر في المواضع الرقيقة من الجسد، لأنها تطلبُ النفوذَ، فلا تجد أرق من المغابن، وداخلَة الإزار، ولا سيما إن كان كناية على الفرج، فإذا غُسلَت بالماء، بطل تأثيرها وعملها، وأيضاً فهذه المواضع للأرواح الشيطانية بها اختصاص.

والمقصود؛ أن غسلها بالماء يطفئ تلك النارية، ويَذهب بتلك السُّمية.

وفيه أمر آخر، وهو وُصول أثر الغسل إلى القلب من أرق المواضع وأسرعها تنفيذاً، فيطفئ تلك النارية والسمية بالماء، فيشفى المعين، وهذا كما أن ذوات السموم إذا قتلت بعد لَسعها، خَف أثرُ اللسعة عن الملسوع، ووجد راحة، فإن أنفسَها تمدُّ أذاها بعد لسعها وتُوصله إلى الملسوع. فإذا قُتلَت، خَف الألم وهذا مشاهد. وإن كان من أسبابه فرحُ الملسوع، واشتفاءُ نفسه بقتل عدوه، فتقوى الطبيعة على الألم، فتدفعه.

وبالجملة؛ غسل العائن يُذهبُ تلك الكيفية التي ظهرت منه، وإنما ينفع غسلُه عند تكيُّف نفسه بتلك الكيفية.

فإن قيل: فقد ظهرت مناسبةُ الغسل، فما مناسبةُ صب ذلك الماء على المعين.

قيل: هو في غاية المناسبة، فإن ذلك الماء ماء طُفىء به تلك النارية، وأبطل تلك الكيفية الرديئة من الفاعل، فكما طُفئت به النارية القائمة بالفاعل طُفئت به، وأبطلت عن المحل المتأثر بعد ملابسته للمؤثر العائن، والماء الذي يُطفأ به الحديدُ يدخُل في أدوية عدة طبيعية ذكرها الأطباء، فهذا الذي طُفىء به نارية العائن، لا يُستنكر أن يدخل في دواء يُناسب هذا الداء)[1].

لذا فالعلاج من العين مشروع سواء كان بالوضوء كما سبق وهو أنجع أو الرقية. عن عائشةَ á قالت: (أمرَني النبيُّ Þ - أو أمر- أن يسترقي من العين).

وعن أم سلمة È : (أنَّ النبيَّ Þ رأى في بيتها جاريةً في وَجهها سَفْعةٌ فقال: اسَترْقوا لها فإنَّ بها النَّظرة) .

وإذا كانت العين حقاً فإن الوقاية خير من العلاج. يقول ابن القيم / : (ومن علاج ذلك أيضاً والاحتراز منه سترُ محاسن من يُخاف عليه العين بما يردُّها عنه، كما ذكر البغويُّ في كتاب «شرح السنة»: أن عثمان Ê رأى صبيّاً مليحاً، فقال: دَسّمُوا نُونَتَه، لَئلا تُصيبَه العين، ثم قال في تفسيره: ومعنى: دسّموا نونته: أي: سودُوا نونته، والنونة: النُّقرة التي تكون في ذقن الصبي الصغير.

وقال الخطابي في «غريب الحديث» له عن عثمان: إنه رأى صبياً تأخذه العين، فقال: دسموا نونته. فقال أبو عمرو: سألت أحمد بن يحيى عنه، فقال: أراد بالنونة: النُّقرة التي في ذقنه. والتسديم: التسويد. أراد: سودُوا ذلك

١. ابن قيم الجوزية، زاد المعاد ، مرجع سابق، ج ١ ص ١٦٠٠ .
٢. رواه البخاري، كتاب الطب، باب رقية العين ، حديث رقم ٥٦٠٦
٣. رواه البخاري، كتاب الطب، باب رقية العين ، حديث رقم ٥٦٠٧ .

الموضع من ذقنه، ليرد العين. قال: ومن هذا حديثُ عائشة أن رسول الله ﷺ خطب ذاتَ يومٍ، وعلى رأسه عمامةٌ دَسماء أي: سوداء. أراد الاستشهاد على اللفظة، ومن هذا أخذ الشاعرُ قوله:

مَا كَانَ أَحْوجَ ذَا الكَمَال إلى عَيب يُوَقيه منَ العَين

انتهى كلامه رحمه الله)[1].

٢. أعراض الخوف من العين:

أ. المبالغة في الخوف من الإصابة بالعين، وحرصه على عدم إظهار زينته أو زينة من يهمه من الناس، أو قلقه من حسن مظهرهم لئلا يكون عرضة للإصابة بعين الحاسد، وغالباً ما تراه يتمتم بالتحصينات بشكل مبالغ فيه.

ب. دائماً يخاف على سيارته أو بيته من العين. فإذا فسد فيها شيء عزاه مباشرة إلى العين.

ج. إذا أصيب هو أو أحد من الناس بسوء من مرض أو حادث، أو عدم توفيق أو غير ذلك، جعل السبب المباشر هو العين.

٣. أسباب الخوف من العين:

أ. انتشار الحسد – وللأسف – في المجتمعات الإسلامية بشكل كبير، وكثرة أصحاب العيون الخبيثة ممن عرف بهذا الداء.

ب. تعود الناس في أحاديثهم العابرة على عزو حدوث الأضرار إلى الأعين الحاسدة بشكل كبير حتى تشبعت الأفكار بأن تأثير العين أشد فتكاً من الأقدار،

١. ابن قيم الجوزية، زاد المعاد، مرجع سابق، ج١ ص١٦٠٣.

وإن كانت العين لا تضر إلا بقدر. عن عُبَيْدِ بنِ رِفَاعَةَ الزُّرَقِيِّ : (أَنَّ أَسْمَاءَ بِنْتَ عُمَيْسٍ Ê قالَتْ: يا رسولَ الله إِنَّ وَلَدَ جَعْفرٍ تُسْرِعُ إِلَيْهِم العَيْنُ أفأَسْتَرْقِي لَهُمْ؟ قال: نَعَمْ، فإِنَّهُ لَوْ كَان شَيْءٍ سَابِق القَدَرِ لَسَبَقَتْهُ العَيْنُ)[1] .

ج. عزو الأهل كل الأضرار غالباً إلى العين، أمام الأطفال، فانغرست هذه المفاهيم في عقولهم وأفئدتهم، حتى صارت العين هي سبب الفشل وكل المصائب التي تصيبهم.

٤. العلاج من الخوف من العين:

أ. غرس الإيمان بالقدر خيره وشره في القلوب.

ب. إسناد الأضرار إلى أسبابها الطبيعية، وأن هذه نواميس الحياة التي قدرها الله عز وجل، فلا بد بعد الصحة من مرض، وبعد العمار من دمار، وبعد الصلاح من خراب.

ج. إحسان الظن بعباد الرحمن، وإقناع المصاب بأن عند الغير ما هو أفضل مما عنده.

د. إقناع النشء بأن كل حسن هناك ما هو أحسن منه، وكل صالح هناك ما هو أصلح منه، وكل كامل أمام عين صاحبه فيه نقص لا تراه عينه ويراه غيره، وغير ذلك مما يعطي الأشياء حجمها الطبيعي في أنفس أصحابها الذين يخافون من العين.

ذكر لي أحد الإخوة أن رجلاً كان يعاني من شدة خوف زوجته من العين، وكانت لا تقع مشكلة ولو صغيرة، ولا يشعر أحد من أسرتها بضيق إلا عزته للعين، حتى أنها وصلت أفعال العين عندها تتحكم في تصرفات زوجها وأولادها ونفسها، وفيما هو

[1]. رواه مالك في الموطأ، كتاب الطب عن رسول الله، باب ما جاء في الرقية من العين، حديث رقم ٢٠٧٥ .

يشكو ضيقه منها لأحد زملائه، أشار عليه بأن يذهب ذلك اليوم متظاهراً بالحزن، فإذا سألته زوجته عن السبب فليقل: أصبت هذا اليوم بعين، من زملائي، فخطبت امرأة، رغماً عني.. وبالفعل. ذهب إلى زوجته، فلما أخبرها بالخبر، صعقت وانهارت تبكي وتقول: هذه ليست عيناً .. هذه ليست عيناً، أنت فعلتها. وبعد نقاش طويل بين له أن القصة من أجل تأديبها بعدما تعهدت بعدم عزو أي شيء للعين. وهذا قد يكون علاجاً ولكن يجب أن تراعى فيه أحوال الطرفين والظروف والبيئة.

٨. توهم المرض Hypochondria:

الذي يزور العيادات الخارجية للمستشفيات يلاحظ العدد المتزايد من الناس التي تهرع إلى الأطباء لطلب العلاج لأمراض ليس لها حقيقة إلا في عقول أصحابها، ومن يلاحظ الإحصائيات في المستشفيات يجد الزيادات المطردة من المرضى في حين يؤكد الأطباء أن معظم المراجعين يبالغون في الشعور بالمرض أو يخافون من عواقبه بشكل كبير. وهذا يعود إلى أن أكثر هؤلاء مصابون بما يسمى بتوهم المرض Hypochondria ، فما هو توهم المرض؟:

هو: (اضطراب نفسي المنشأ، عبارة عن اعتقاد راسخ بوجود مرض رغم عدم وجود دليل طبي على ذلك).

فالشخص المصاب يركز على جسمه كثيراً، ويحصر تفكيره فيه، ويزيد من اهتمامه الدائم بصحته حتى يطغى ذلك الاهتمام والتفكير على جوانب الحياة الأخرى، مما يسبب شعوراً بالنقص والشك في نفسه وعدم المساواة بالآخرين الأصحاء،ويطلق على هذه الحالة أحياناً (رد فعل توهم المرض Hypochondriacal Reaction)

١. د. حامد زهران،الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٤٩٠.

٢. المصدر السابق ص ٤٩٠.

ومن النادر أن يظهر هذا المرض كعصاب مستقل ، لكن الحقيقة أنه يرافق اضطراباً نفسيّاً آخر مثل الاكتئاب، وربما يصاحب مرضاً عضوياً حقيقياً لكن المريض يبالغ فيه.

وحدوثه نادر بين الأطفال، بينما يزداد في مرحلة الشيخوخة وحالة العجز والإعاقة، طلباً للفت الانتباه والرعاية والحنان. وعادة ما يشاهد في العقدين الرابع والخامس من العمر، وحدوثه عند النساء أكثر.

١. أعراضه:

أ. اعتقاد مستمر بوجود مرض بدني أو أكثر خطير يتسبب في وجود العرض أو الأعراض الموجودة، رغم عدم التعرف على أي تفسير مقنع لهذا المرض[١].

ب. رفض التطمينات المستمرة من الأطباء والمتخصصين.

ج. تضخم شدة الإحساس العادي بالتعب والألم، والانشغال الدائم بالصحة البدنية بشكل مبالغ فيه.

د. الشعور بالنقص والميل إلى العزلة.

هـ. الشكوى من اضطرابات جسمية خاصة في المعدة والأمعاء، وربما بدقات القلب وحركات الأمعاء، وقد يتمركز الاضطراب في الأعضاء التي يهتم بها المريض ، أي يعاني نفسيّاً من أجل وظائفها، كالشاب الذي لديه صراعات جنسية يتمركز الاهتمام لديه حول الأمراض السرية الجنسية[٢].

---

١. د . أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مرجع سابق ص ٢١٠ .

٢. د. حامد زهران،الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص٤٩٢ .

٢. أهم أسباب المرض :

أ. الحساسية عند بعض الناس، حيث تجدهم عندما يسمعون بمرض ما من أطباء أو يرونه في التلفاز، أو المجلات أو الكتب وفهموها أو قرؤوها قراءة غير علمية واعية فيتوهمون أنهم مصابون بهذا المرض.

ب. العدوى النفسية، وهذه يكتسبها الإنسان من والديه أو ممن حوله، فالوالدان قد يعبران عن شدة عنايتهما بأولادهما بالحرص الزائد على صحتهم، وربما ما يلاحظه المصاب من لزوم بعض الأمراض لأحد منهم، أو الخوف من فقدان الحب ، أو تهديد شخصي لا شعوري كقرب دنو الأجل، وغير ذلك.

ج. وجود القلق والضعف العصبي، ووجود عدوان مكبوت ومحاولة مقاومته.

د. الفشل في الحياة وخاصة في الحياة الزوجية[1] .

٣. العلاج :

للوصول إلى علاج المريض يجب اتباع التعليمات التالية:

أ. يجب مراقبة المريض مراقبة شديدة وخاصة إذا كان مرضه مصحوباً بالاكتئاب، لأنه ربما يقدم على الانتحار عندما تصل حالته إلى اليأس من العلاج ولم يعد يتحمل معاناته .

ب. يجب عدم المبالغة في العطف والرعاية الزائدة من قبل المقربين إليه بل يعامل كأي فرد سليم ، كما يجب عدم تجاهل مشاعره أو الاستخفاف بها والسخرية منها أو القسوة في المعاملة.

---

١. المرجع السابق، ص٤٩١.

ج. السعي بشكل جدي إلى تغيير أو تحسين البيئة التي يعيش فيها المريض.

د. أما وسائل العلاج فإنها بعض أو كل ما يلي :

(١) استخدام العقاقير النفسية الوهمية والمهدئة التي يصفها الطبيب المختص.

(٢) العلاج النفسي الذي يركز على تطمين المريض والإيحاء بمساعدته، من خلال كشف صراعاته الداخلية والتخلص منها[١].

(٣) العلاج بالتنويم الإيحائي والذي يقوم به متخصص حاذق.

(٤) تقنيات البرمجة اللغوية العصبية NLP، وخاصة إذا لم يكن يصاحب المرض أمراض نفسية أخرى وقد تحدثت عن رأيي في هذا النوع من العلاج مسبقاً[٢].

(٥) العلاج الوهمي :

كثير من الحالات التي يعاني أصحابها من هذا المرض يتعامل معها عن طريق العلاج الوهمي، وهو في الحقيقة لا ينهي معاناة المريض بالكلية في الغالب خاصة إذا كان المرض في مراحله المتقدمة أو مقترناً بمرض نفسي آخر كالاكتئاب أو القلق الشديد، ولكن ربما يصبح العلاج مؤقتاً ينتهي بانتهائه.

والظريف أن الكثير من الذين يعانون من هذا المرض لا يشعرون بالشفاء إلا من خلال علاج معين كالحقنة مثلاً ، ومن هؤلاء من يرى أنه لا يشفى إلا بحقنة الوريد .

ومن المرضى من يرى أن المصحات التي تقدم العلاج مجاناً مثل المصحات الحكومية لا يمكن أن تقدم له علاجاً نافعاً.

---

١. المرجع السابق ص ٤٩٢.

٢. قمت بمعاينة عدد من المصابين بهذا المرض وأجريت بعض تقنيات التنويم والبرمجة اللغوية العصبية ، وكانت النتيجة ممتازة للغاية لكن يجب التنبه وعدم إجراء هذه التقنيات على المرضى إلا من قبل ممارسين متقدمين، وعدم العلاج بها إذا كان المريض يتلقى علاجه عند أخصائيين نفسيين إلا بإذن منهم.

يذكر لي أحد الإخوة أن امرأة مسنة تشكو من هذا المرض كانت تؤنب زوجها الشيخ على بخله في معالجتها في المستشفيات الأهلية، وطلبت منه مرة وهي تئن الذهاب إلى طبيب في عيادة خاصة، فأخذها زوجها إلى المدينة، ولما لم يجد الطبيب في عيادته اصطحبها إلى مستوصف حكومي لا تعرفه المرأة، وفهمها بأنه أهلي، وبعد أن أخذت بعض الأدوية ومنها حقنة،رجعت وهي تشكر زوجها وتثني على الطبيب الحاذق، وتحمد الله على العافية وتضاحك زوجها، وفي الطريق سألت زوجها قائلة: لم أرك تعطي الطبيب أجرة، فمتى أعطيته وكم كانت تكاليف العلاج؟.

فسألها عن حالها وكرر السؤال، فلما أكدت له أنها بخير وعافية وأنها لم تر طبيباً مثله، قال لها : أؤكد لك أن هذا المستوصف حكومي ولم أدفع ريالاً واحداً، وكان الرجل يريد أن يزف لها خبر سلامة المال .

سكتت وما هي إلا دقائق حتى عاد أنينها وشكواها، واتهامها له بالبخل وأن هذا الدكتور الذي كانت عنده لا يفقه في الطب شيئاً، وأن العلاج الذي أعطاه إياها كان مجرد مؤقت المفعول.

وفي هذا الباب قصص كثيرة.

٤. توهم المرض والمتدين :

المتدين أكثر الناس رضاء بقضاء الله وقدره، ويعلم بأن المرض نعمة من نعم الله عليه، فهو من جملة الابتلاءات التي رتب الله عليها أعظم الأجور، حتى الشوكة يشاكها قد جعل الله لها من الأجر ما يرضى به المؤمن، وفيه كفارة من الخطايا. عن أبي هريرة Ê عن النبيِّ Þ قال: (ما يُصيبُ المسلمَ من

نَصبٍ ولا وَصَبٍ ولا همّ ولاَ حَزَن ولا أذى ولا غَمّ ـ حتى الشَّوكةِ يُشاكها ـ إلا كفَّرَ اللّهُ بها من خَطاياه)[1].

عن عبد اللّه Ê قال: أتيتُ النبيَّ Þ في مَرَضه. وهوَ يُوعَكَ وَعْكاً شديداً ـ وقلت: إنكَ لَتُوعَك وعكاً شديداً، قلت: إنَّ ذاكَ بأنَّ لك أجرَين. قال: أجَلْ، ما من مسلم يُصيبُه أذًى إلا حاتَّ اللّهُ عنه خَطاياهُ كما تَحاتُّ وَرَقُ الشجر»[2].

فإذا علم ذلك فإن المرض لا يخاف منه، بل إن بعض السلف كان يخاف إذا مرّ عليه أشهر لم يمرض خشية أن يكون قد حرم الأجر.

والمرض كابتلاء علامة من علامات حب اللّه عز وجل، فعن محمود بن لبيد Ê أن النبي Þ قال: (إذا أحب اللّه قوماً ابتلاهم، فمن صبر فله الصبر، ومن جزع فله الجزع)[3]. .

٩. الهستيريا Hysteria:

الهستيريا (عصاب يتسم بالصفات البارزة التالية: قابلية شديدة لدى المرء نحو الإيحاء والتقلب الانفعالي وضعف الشحنة الوجدانية، وتفكك محتوى الشعور، ينشأ عن صراع بين الذات الواعية والرغبة اللاشعورية المكبوتة. ويؤدي هذا الكبت إلى ظهور أعراض تعويضية ترضي الرغبات اللاشعورية بطريقة رمزية. ويعتبر العارض الهستيري رغم شذوذه ضرباً من ضروب التكيف الناقص. أما الأعراض الهستيرية فإنها منوعة: من جسمية إلى حركية ونفسية (فقدان الذاكرة والتجوال في النوم)[4]

١. رواه البخاري، كتاب المرض ، باب ما جاء في كفارة المرض، حديث رقم ٥٥١٤ .

٢. رواه البخاري، كتاب المرض ، باب ما جاء في شدة المرض، حديث رقم ٥٥١٩ .

٣. مسند أحمد، حديث رقم ٢٣٢٥٦ .

٤. د. أسعد رزوق، موسوعة علم النفس، مرجع سابق، ٢٨٦ .

والهستيريا لفظ مأخوذ من (هسترا) وهي كلمة يونانية تعني الرحم، إذ كان الاعتقاد السائد أن الهستيريا مرض نفسي لا يصيب إلا الإناث أو يصيبهن بدرجة أغلب من الذكور[١].

١. أنواع الهستيريا وأعراضها:

للهستيريا أنواع متعددة تحت أنواع رئيسة ثلاثة لكنها لا تجتمع في مريض واحد وهي:

أ. الهستيريا التحويلية.

ب. الهستيريا التفككية.

ح. الهستيريا التشنجية.

وتحت هذه الأنواع أعراض أبينها في ما يلي[٢]:

أ. الهستيريا التحويلية: وهذا النوع يلعب فيه اللاشعور دوراً كبيراً أثناء القلق في تحويل العجز وقلة الحيلة الشعورية إلى أعراض نفسية تخفف الشعور بالقلق. ومن الأعراض التحويلية:

(١) الشلل الهستيري: وهو توقف الأطراف عن العمل مع أنها سليمة عضويّاً، كتوقف حركة اليدين أو الرجلين، وذلك للتأثر بعوامل نفسية من جرّاء موقف يرفضه داخلياً، كشلل يد الشاب الذي يستمني بيده من جراء قوة تأنيب الضمير وصراع العادة.

---

١. د. أسماء عبدالعزيز الحسين، المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٢٨٩

٢. انظر المرجع السابق ٢٩٠.

(٢) ارتجاف الأطراف : وهو ارتعاش الأطراف يصحبه ارتعاش في الرأس أو كل الجسم ، من جراء الإحباط الذي يقابله مثلاً ، مثل من يرى أنه يعمل بهمة ونشاط إلا أنه فجأة يجد أن الترقيات والمكافآت تصرف لمن هم دونه بكثير ويذهب جهده هباءً.

(٣) اللوازم Tics : وهي حركات لازمة لا شعورية، تحدث عادة في المواقف الحرجة، كاللعب بالشارب أو حك الرأس أو المبالغة في حركات اليدين، أو رجفة الوجه أو الجفون.

ب. الهستيريا التفككية (انظر التفكك).والفرق بينه وبين الهستيريا.

ج. الهستيريا التشنجية: وهي نوبات هستيرية تحدث عقب أزمة أو مصيبة أو حدث لا يتحمله المصاب، وتتراوح هذه النوبة بين إغماءة بسيطة إلى حالة من الهيجان، وربما تحطيم ما أمامه. ولا يفقد المصاب شعوره أثناء النوبة بل يبقى واعياً، ولا يحدث لنفسه أذى كما هو الحال بالنوبة الصرعية، ويفيق المصاب منها وهو في حالة سليمة.

وهذا النوع هو الأكثر شيوعاً في الهستيريا.

٢. علاج الهستيريا :

أ. العلاج النفسي : الكشف عن العوامل الدفينة والصراعات والمكبوتات الداخلية بطرق التحليل النفسي للاشعور، والإيحاء بالشفاء، ولا يجب أن يأخذ المعالج دور الواعظ ولكن بطريقة غير مباشرة.

ب. العلاج الطبي أو الكيميائي وذلك للأمراض المصاحبة لتخفيفها مثل القلق والاكتئاب. ولا يعالج بالصدمات الكهربائية ولكن يمكن استخدام التنبيه بالكهرباء للأجزاء أو الأطراف المشلولة أو التي فقدت الحركة في إعادة الحركة.

ج. تشجيع المريض على البقاء مكان عمله، وانخراطه في أعمال يحقق فيها ذاته، ويشعر بأهميته دون اللجوء إلى الحيل النفسية، أو ينشغل من خلال عمله عن ذاته.

٣. المتدين والهستيريا:

الحقيقة أن المتدين كما نكرر دائما بشر كغيره من البشر، لكنه إنسان امتلأ جوفه بنور كتاب الله عز وجل، فتجده قليل الشكوى كثير الشكر، يتجنب المصائب التي بيده أسبابها، ويصبر عليها إذا حكم بها الله، يلهج بذكر الله ولا ينسى دوماً أن يقول عند وقوعها : (إنا لله وإنا إليه راجعون) ويصبر عليها عند وقوعها في لحظاتها الأولى، لأن الصبر كما قال Þ : (إنما الصبر عند الصدمة الأولى)[١] فإذا صبر عوضه الله على صبره صبراً، وعلى احتسابه أجراً، وعصمه بإذنه من صدمات نفسية وانهيارات عصبية قد يتعرض لها من خلال انفلات مشاعره وتسخطه.

١٠. التفكك Dissociation:[٢]

هو تفكك نظام الشخصية وانفصام بعض أجزائها واضطراب أدائها الوظيفي وقيام أحد أو بعض جوانب الشخصية بالأداء الوظيفي مستقلاً.

١. رواه البخاري، كتاب الجنائز، باب زيارة القبور، حديث رقم ١٢٦٢ .

٢. د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص ٥٢١.

في بعض الأحيان يكون التفكك كاملاً لدرجة أن الجزء المتفكك يحكم الشعور والشخصية كلها ، ويفضل المريض جزءاً من حياته في مجال شعوره ووعيه .

ويمكن تلخيص أعراض التفكك في فقدان الهوية الشخصية.

بعض المتخصصين يصنف الأنماط الإكلينيكية للتفكك كأنواع من الهستيريا ، ولكن الحقيقة غير ذلك لأنه إذا كانت عملية تحويل الانفعال موجودة في الهستيريا والتفكك إلا أن في الهستيريا يحدث التحويل إلى مرض جسمي وأما في التفكك فيحدث هروب إلى حالة من عدم الوعي .

١. أنماط التفكك :

أ. فقدان الذاكرة Amnesia

عبارة عن طمس كل أو بعض ما في الذاكرة وخاصة في خبرات أليمة سابقة. وقد ينسى المريض اسمه وسنه ومحل إقامته وأهله ، لكنه يبقى محتفظاً بمهارته اللغوية والكتابة ويبدو عاديّاً فيما عدا فقدان الذاكرة الخاص .

ب. التجوال Fugue

يترك المصاب أهله أو بيئته ويتجول بعيداً عنها ، وقد يعيش حياة أو مهنة مختلفة عن التي كان عليها .

ج. السير أثناء النوم Somnambulism

قد يحدث في كل ليلة وقد يحدث في أوقات متباعدة ، ويمكن أن يستمر السير من ١٥-٣٠ دقيقة وقد يقوم بأعمال معقدة ، وهو لا يدرك ما يقوم به ، وربما يقوم بأعمال ذات دوافع لا شعورية غير مقبولة اجتماعياً.

د. تعدد الشخصية Multiple Personality

وهي أن يظهر المصاب بشخصيتين متناقضتين في أوقات متعاقبة دون أن يعي ذلك أو يتذكر في إحداهما ما يحدث في الأخرى فربما يتصرف في واحد بالطيبة وفي الأخرى بالخسة والقسوة ، وهذه الحالة نادرة .

٢. أسباب التفكك :

أ. القلق الشديد الشامل والذي ينتج عن مشكلة لا حل لها .

ب. الصراعات والصدمات الانفعالية الضعيفة .

ج. عدم نضج الشخصية .

الفصل الثاني

الذهان

الذهان: حالة عقلية أو ذهنية، شاذة أو مرضية ، تؤلف بدورها وحدة محددة المعالم من وحدات المرض .

وقد جرى إطلاق هذه اللفظة في وقت من الأوقات بشكل عام على أية حالة أو عملية عقلية ككل .

فالذهان هو اختلال الذهن ، بحيث تضطرب القوى العقلية لدى المرء ويصاب هذا بعجز شامل متواصل يحول دون تبينه للحقيقة أو معرفته للأشياء من حوله .يلازمه عادة اضطرابات شديدة الخطورة في سلوك المرء وشخصيته.

يجد الأطباء أحياناً صعوبة في التفريق بين الأمراض العصابية والأمراض الذهانية، وخاصة في الحالات التي تقع في الحد الفاصل بينهما ، وإن كان هناك عدة أعراض تفرقهما .

١. أهم صفات الذهان :

فيما يلي صفات تميز مريض الذهان ، ولا يلزم أن تكون مجتمعة في المريض بل ربما يبدأ ببعضها :

أ. تغير في شخصية المريض عن شخصيته الأصلية ، مع اكتساب عادات وتقاليد لم يكن يمارسها أو يؤمن بها من قبل .

١. د. أسعد رزوق، موسوعة علم النفس، مرجع سابق، ص١٢٨.

ب. اضطراب واضح في سلوك المريض بعيداً عن طبيعته السليمة وإهمال الذات مثل الانطواء والعزلة ، والاهتمام بأشياء بعيدة عن اهتماماته الأصلية.

ج. لا يعترف المريض لنفسه وللآخرين بأنه مريض لذلك لا يتقبل العلاج.

د.تشوش في التفكير وأسلوب التعبير عنه .

هـ. تغير في الوجدان .

و. البعد عن الواقع .

ز. اضطراب في الإدراك مع وجود هلاوس وضلالات[1] .

٢. أنواع الذهان :

أ. ذهان وظيفي : هذا الذهان لم يستطع العلماء حتى الآن معرفة سبب تشريحي أوباثيولوجي له ، لكن قد يكون هناك اضطراب كيميائي فسيولوجي لم يعرف أو ير حتى الآن حتى بالميكروسكوب إلا أنه بتصوير المخ بالأجهزة الحديثة وجد بعض التغيرات في نسيجه .

ب. ذهان عضوي : وهي الأمراض العقلية التي تنشأ بسبب عضوي ، في أي من أجهزة الجسم[2] .

ولأن هذه الأمراض عقلية في الغالب وليس للتدين تأثير واضح سواء سلباً أو إيجاباً فيها فقد اكتفيت بالإشارة إليها وذكرت أهم مرضين فيها هما الفصام والهوس باختصار.

---

١. د. أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، مرجع سابق ص ٢٤٧.

٢. المرجع السابق، ص٢٤٨.

١. الفصام Schizophrenia

هو مرض ذهاني يؤدي إلى نقص انتظام الشخصية وإلى تدهورها التدريجي، ومن خصائصه الانفصام عن العالم الواقعي الخارجي ، وانفصام الوصلات النفسية العادية في السلوك .

والمريض يعيش في عالم خاص بعيداً عن الواقع وكأنه في حلم مستمر .

ويعرف الفصام أيضاً: بانفصام الشخصية. حيث تتناثر وتتشتت الشخصية بحيث لم يعد هناك أي ترابط بين الانفعالات والتفكير[١] .

ويعتبر الفصام أكثر الأمراض الذهانية انتشاراً، ويكون المصابون به الأغلبية في مستشفيات الأمراض العقلية . ويكون أكثرهم من الرجال قبل سن الثلاثين وفي النساء بعده .

وينتشر الفصام في الطبقات الدنيا من المجتمع أكثر ، وكذلك في الذين يهاجرون إلى بلاد وثقافات مختلفة حيث يعانون من الفوارق الاجتماعية والثقافات المختلفة .

الأنماط الإكلينيكية للفصام[٢]:

(١) الفصام البسيط .

(٢) الفصام المبكر.

(٣) الفصام الحركي.

---

١. د. حامد زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، مرجع سابق، ص٥٣٣.

٢. المرجع السابق ص ٥٣٣.

(٤) الفصام الهذائي.

(٥) الفصام الحاد.

(٦) الفصام المزمن.

(٧) فصام الطفولة.

(٨) الفصام التفاعلي.

(٩) الفصام المتخلف.

(١٠) الفصام الكامن.

ومن يريد أن يعرف تفصيلها فلينظر إلى مراجعها.

أسباب الفصام :

للفصام أسباب عدة أهمها :

الاستعداد الوراثي ، والعوامل الفسيولوجية والجسمية والكيميائية الحيوية، والخلل في الجهاز العصبي ، والصراعات الحادة ، والإحباطات والصدمات النفسية والعلاقات الأسرية المضطربة وغير ذلك .

٢. الهوس MANIA

هو اضطراب سلوكي ذهاني يتسم بالغرابة والنشاط النفسي الحركي الزائد والهياج والمرح الذي لا يسيطر عليه الفرد ، حيث يتصرف المريض كالسكران أو الذي يبالغ في المرح يوم العيد .

أقسامه :

(١) الهوس الخفيف Hypomania

وهو أخف أشكاله ويتسم بالنشاط المعتدل والتهيج وعدم التسامح والتسرع، وهروب الأفكار الخفيف ، والمرح المتوسط ، والسعادة المفرطة والرقص .

(٢) الهوس الحاد Acute Mania

وأهم أعراضه العنف وسرعة الأفكار ، والحركة الزائدة والسلوك الصاخب، والنشاط الزائد والهلوسات والأوهام .

(٣) الهوس الهذياني Delirious Mania

وهو أشد أنواع الهوس ، وأعراضه أعراض الهوس الحاد مضافاً إليها الخلط وعدم الترابط واضطراب الوعي واضطراب التوجيه .

أسبابه :

من أهم أسباب الهوس :

(١) الفشل والإحباط، ونقص القدرات ومحاولة إنكار ذلك ولعب دور الناجح والكفء دون تحقيق النجاح .

(٢) وجود صراعات وأفكار داخلية سيئة فتكون حالة الهوس شكلاً من أشكال حبل الدفاع كوسيلة للنسيان .

(٣) وجود مشكلات لا يستطيع التغلب عليها ، فيهرب المريض خارج نفسه لينسى ويبتعد عن ضغوطها.

(٤) وجود مواد مكبوتة ، فيقلل من الصراع واسترخاء الأنا الأعلى بالتنفيس عنها ، فعندما يسترخي الأنا الأعلى يخف الكبت وتتفلت الدوافع والرغبات التي يدور حولها الصراع وتظهر المواد الممنوعة في مستوى الشعور وتجد لها مخرجاً في السلوك الهوسي.

١. المرجع السابق، ص٣٥٩.

الباب الرابع
المس الشيطاني
والأمراض النفسية الخُلقية

الفصل الأول: المس الشيطاني:

- مستويات المس.
- شبهات المكذبين بدخول الجني الإنسي.
- أسباب المس المرضي.
- أعراض المس الشيطاني.
- وسائل الوقاية من المس.

الفصل الثاني: أمراض نفسية خلقية

١. الكبر.
٢. الحسد.
٣. سوء الظن.
٤. الكذب.
٥. الغيبــة.
٦. النميمة.
٧. الغضب.

الفصل الأول

المس الشيطاني

تظهر على كثير من الناس أعراض مرضية نفسية، وقد تكون جسدية يعجز الطب عن تشخيصها، وربما يشخصها لكنه يفشل في علاجها.

ومع تقدم الطب الحديث اعترف كثير من كبار الأطباء في العالم، بأنهم وقفوا عاجزين أمام ظواهر طبية من هذا النوع.

إلا أن هناك من اعترف بأن هناك أرواحاً شريرة تؤثر على الإنسان لا يمكن السيطرة عليها بالطب المادي.

نحن كمسلمين يشاركنا اليهود والنصارى وبعض الأمم الأخرى نصدق بوجود الجن في هذا العالم، ونصدق بأن لها تأثيراً بشكل ما في هذه الحياة، وأن الأخبار تواترت برؤيتهم والتحدث إليهم، وكمسلمين نؤمن بأن لهم أثراً على الإنسان، تصديقاً للنصوص التي بين أيدينا، ولما نشاهده من هذا الأثر.

ولعلك تتساءل : ما المقصود بالمس الشيطاني ؟.

المس الشيطاني هو تسلط الجني على الإنسان، وتأثيره على عقله أو شيء من حواسه أو بعض أعضائه، قد يصل إلى شلل أو اعوجاج ونحوه، وقد يكون المس جزئيّاً، وقد يكون كليّاً، حيث يصرعه الجني حتى يغيب الممسوس عن الوعي.

والدليل من كتاب اللّه عز وجل قوله سبحانه: ﴿الذين يأكلون الربا لا يقومون إلا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس﴾[1] يقول القرطبي / في تفسيره لهذه الآية: (لا يقومون. يعني. أكلة الربا. إلا كما يقوم الذي يتخبطه الشيطان من المس، يعني بذلك يتخبطه الشيطان في الدنيا فيصرعه من المس يعني الجنون)[2].

وجاء في الجامع لأحكام القرآن ردّاً على من ينكر مس الجني للإنسي في تفسير هذه الآية: ﴿في هذا دليل على فساد إنكار من أنكر الصرع من جهة الجن وزعم أنه من فعل الطبائع، وزعم أن الشيطان لا يسلك في الإنسان ولا يكون منه مس﴾[3].

١. مستويات المس :

يكون المس في ثلاثة مستويات :

أ. الوسوسة، وهي الخواطر التي يلقيها الشيطان في صدر الإنسان، وهذه الخواطر تستمر فيه، وتتحين الفرص للدخول إلى الحالة الشعورية عنده لتصبح جزءاً من أفكار الشخص وإرادته. وهي فتنة الشيطان للإنسان، وسميت في القرآن مسّاً. وليس للشيطان فيها سيطرة على الإنسان، فالإنسان قادر على ردها أو قبولها. قال اللّه تعالى: ﴿إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون﴾[4].

ب. المس: وهو مرض كسائر الأمراض، له أعراض متعددة، منها الصرع، والخنق والتخبط. والإنسان في هذه الحالة غير قادر على الاختيار في الرد أو القبول، فهو مغلوب على أمره.

١. سورة البقرة، آية ٢٧٥.
٢. جامع البيان عن تأويل آي القرآن ج٣، ص ١٤١
٣. ج ٣، ص ٢٣٠ .
٤. سورة الأعراف، آية ٢٠١.

ج. السحر.وفيه تسلط الشيطان على الإنسان، بأمر الساحر الإنسي غالباً.

وقد دل قوله تعالى: ﴿قل رب أعوذ بك من همزات الشياطين. وأعوذ بك رب أن يحضرون﴾[1] على أن لها تأثيراً على الإنسان وإلا لما أمر الله عز وجل رسوله بأن يستعيذ منهم.

وعن أبي سعيدٍ الخُدْرِيِّ ، قَالَ: (كَان رسولُ الله Þ إذا قام إلى الصلاةِ بالليلِ كَبَّرَ ثم يقولُ: سُبحَانَكَ اللهُمَّ وَبحمدِكَ، وتَبَارَكَ اسمُكَ، وتَعَالَى جَدُّكَ، ولاَ إله غيْرُكَ، ثم يقول: الله أكبرُ كبيراً، ثم يقولُ: أعوذُ بالله السميعِ العليم من الشيطانِ الرجيم، مِنْ هَمْزِه ونَفْخِهِ وَنَفْثِهِ)[2].

قال ابن تيمية / : (وجود الجن ثابت بالقرآن والسنة واتفاق سلف الأمة، وكذلك دخول الجني في بدن الإنسان باتفاق أئمة أهل السنة، وهو أمر مشهود محسوس عن تدبره، يدخل في المصروع ويتكلم بكلام لا يعرفه بل ولا يدري به، بل يضرب ضرباً لو ضربه جمل لمات ، ولا يحس به المصروع، وقوله تعالى:﴿الذي يتخبطه الشيطان من المس﴾ وقوله Þ :(إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم) وغير ذلك يصدقه)[3].

٢. شبهات المكذبين بدخول الجني الإنسي:

أكثر المختصين في علم النفس. من غير المسلمين يكذبون دخول الجني الإنسي، لأنهم لم يؤمنوا حقّا بالنصوص الشرعية الدالة على ثبوته، وهناك من المتخصصين وحتى من غير المتخصصين من المسلمين من يؤول هذه النصوص، وينكر ذلك الدخول، وذلك لأنهم وجدوا أنواعاً من الأمراض التي

١. سورة المؤمنون، آية ٧٩ – ٩٨ .

٢. رواه أبو داود،كتاب استفتاح الصلاة، باب ما يستفتح به الصلاة، حديث رقم ٧٦٤ .

٣. مختصر الفتاوى المصرية، نقلاً عن: وقاية الإنسان من الجن والشيطان، مرجع سابق، ص ٦٥.

تشبه أعراضها أعراض المس، مثل الهستيريا، والصرع، وبعض الأمراض الجسمية.

قال محمد عز الدين توفيق:(ومن خلال التجارب الكثيرة التي خبرها المعالجون بهذا النوع من الأمراض، فإن أعراض المس الشيطاني تتداخل مع عدد من الأمراض النفسية والعضوية إلى حد يصعب معه التمييز والتفريق، فتكون قراءة الرقية وتكرارها وسيلة للتشخيص والعلاج معاً، فإذا ظهرت أعراض المس عند قراءتها أو حصل الشفاء بها فالراجح أنه مس، وإذا لم ترافق قراءتها أعراض ولم يزل المرض فالراجح حينئذ أنه مرض آخر.

ومن هذه الأمراض التي تتشابه أعراضها مع المس الشيطاني مرض الهستيريا، فمراجع علم النفس تتحدث عن العمى الهستيري، وتعدد الشخصية الهستيري، وتذكر مواصفات الشخصية الهستيرية، مثل تقبل الإيحاء والانبساطية والانفعالية، ولكن غموضاً كبيراً يحيط بهذا المرض في المراجع الحديثة، حتى عده البعض أعراضاً لأمراض عديدة، وأنكر أن يوجد مرض مستقل بهذا الاسم، لما رأى أن الهستيريا أصبحت وعاء لكل الأمراض النفسية التي ليس لها سبب عضوي.

إلى أن قال: وكما تتشابه أعراض المس الشيطاني مع أعراض الهستيريا تتشابه مع أعراض الصرع الطبي، وهو ذهان ناتج عن اضطراب وقتي في وظائف الدماغ، يميل إلى التكرار بشكل نوبات آنية ومحدودة مصحوبة بفقدان الوعي أحياناً)[١].

١. التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، مرجع سابق،ص ٤١٩.

والذي أعتقده والله أعلم وخاصة أنني قد قمت بالبحث والرقية الشرعية غير المتفرغة لمدة ثلاث سنوات ما بين عامي ١٤١٠ – ١٤١٣ هـ ، وسوف أنشر هذه الدراسة لاحقاً إن شاء الله فوجدت بعد الفحص النفسي لكلامهم الذي ينسب إلى الجني المتلبس أنه ليس إلا انعكاسات نفسية تخرج من اللاواعي.

أنا لا أنكر التلبس وأعتقد بأن هناك سيطرة ما للجني على جزء من الجهاز العصبي للإنسان، وعلمياً يجب أن لا ينكر فلو وضع جهاز كهرومغناطيسي على أي طرف للجهاز العصبي أثر فيه .

ولكن الذي أجزم به أن هناك مبالغة شديدة في ثقافتنا العربية حول هذا التلبس وأن ما يفوق الـ ٩٩٪ من المرضى الذين تتم معالجتهم بالرقية على أنهم مرضى بالجن ما هم إلا مصابون بأمراض أو اضطرابات نفسية، وأن تجاوب المريض مع الرقية ما هو إلا تجاوب لا واعي، لأن المريض مصدق بأنه ممسوس وعلى هذا الأساس يتصرف بلاوعي على أنه كذلك.

ومع هذا أؤكد أن الرقية الشرعية الصحيحة هي أفضل علاج لكثير من الأمراض النفسية، والاستمرار على العلاج بها نافع بإذن الله، لكن يجب أن يوحى إلى المريض بأنه غير ممسوس وأنه يعاني من اضطراب نفسي بسيط يمكن الاستشفاء منه بالقرآن.

٣. أسباب المس المرضي:

نسمع كثيراً من المصروعين وهم يتكلمون على لسان الجني، ويتناقل الناس أخبار هؤلاء الذين يتحدث المصروع بلسان الجني المتلبس، وإن كنت أميل إلى عدم الاعتماد على ما يتكلم به المصروع، لما سمعته وشاهدته عياناً من حالات

عدة تعاملت معها، فكثير من الحالات يتكلم معك المريض على أنه الجني الذي يتحدث داخل الممسوس. وبعد عدة محاولات وجدت أن الذي يتحدث بما لا يعرفه الممسوس من لغة أجنبية أو تفاصيل ديانة أخرى يدعي الجني أنه يدين بها، أو غير ذلك مما تكون بالنسبة للممسوس غيباً، هذا نصدق بأن الذي يتحدث هو غير المريض ولا شيء سوى الجني. أما الذي يتحدث بما يعرفه المريض أو قد مرّ به في حياته ولو لم يتذكره في إفاقته، ولا يخبرنا بشيء لا يعرفه المريض فإننا نعتقد بأن الذي يتحدث هو عقل المريض الباطن، والذي وصل إلى الحالة التي يعتقد فيها أنه مصروع بجني، فيخاطبك وكأن الذي يخاطبك الجني ليصدقه من حوله، مع أن العقل الواعي معزول تماماً، أي إن عقل المريض خارج عن سيطرته، وهذا مرض نفسي.

ومع التحدث مع كثير من الممسوسين، وبغض النظر عن المتحدث هل هو اللاواعي أم الجني فإنهم ذكروا من أسباب المس ما يلي:

أ. البعد عن الله وعن ذكره، وعن القرآن الكريم، فالشياطين تحب القلوب الخربة.

ب. عيش المريض في بيوت لا تدخلها الملائكة وهي بالطبع ستصبح مرتعاً للشياطين، مثل البيوت التي يعيش فيها كلاب أو تعلق فيها صور ذات أرواح. فعَنْ عَائِشَةَ á قَالَتْ: (وَاعَدَ رَسُول اللّهِ Þ جِبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلاَمُ، فِي سَاعَةٍ يَأْتِيهِ فِيهَا. فَجَاءَتْ تِلْكَ السَّاعَةُ وَلَمْ يَأْتِهِ. وَفِي يَدِهِ عَصاً فَأَلْقَاهَا مِنْ يَدِهِ. وَقَالَ: مَا يُخْلِفُ اللّهَ وَعْدَهُ، وَلاَ رُسُلُهُ ثُمَّ الْتَفَتَ فَإِذَا جِرْوُ كَلْبٍ تَحْتَ سَرِيرِهِ. فَقَالَ: يَا عَائِشَةُ مَتَى دَخَلَ هذَا الْكَلْبُ ها هُنَا؟ فَقَالَتْ: وَاللّهِ مَا دَرَيْتُ. فَأَمَرَ بِهِ فَأُخْرِجَ. فَجَاءَ جِبْرِيلُ. فَقَالَ رَسُولُ اللّهِ Þ : وَاعَدْتَنِي فَجَلَسْتُ لَكَ فَلَمْ تَأْتِ .فَقَالَ:

مَنَعَنِي الْكَلْبُ الَّذِي كَانَ فِي بَيْتِكَ. إِنَّا لاَ نَدْخُلُ بَيْتاً فِيهِ كَلْبٌ وَلاَ صُورَةٌ)[1].

ج. حب انتقام الجني من الإنسي، فقد يزعم الجني أن المصاب قد آذاه أو آذى أحداً من أهله، إما برمي حجر أو بصب ماء ساخن وإن كان لا يعلم، وغير ذلك من المزاعم. أو ربما توهم المريض بأنه آذى أحداً من الجن بمثل ذلك فرسخ في ذهنه هذا المعتقد.

د. بدعوى حب الجني له، وغالباً ما يتلبس الذكر بالأنثى والعكس.

هـ. حب العبث بخلق الله.

إلا أنني أكرر بأن الحالات التي يثبت فيها أن سبب الصرع هو تلبس الجني نادرة جداً، بينما الغالب فيها أمراض نفسية، ولعل علاج الممسوس بالقرآن أسهل بكثير من الذي يظن بأنه ممسوس، فغالباً لا يتحمل الجني كثرة القراءة وقد يحترق بها، أما المريض النفسي فلا يصدق بأنه شفي فيعود إلى الصرع مرات ومرات، وأحياناً يستحسن في العلاج أن يفهم بأنه كان صادقاً، وأن الجني خرج بدون رجعة ولن يعود أبداً، وأنه تم تحصينه بإذن الله، ليثق بنفسه، ولا يخضع للأوهام.

٤. أعراض المس الشيطاني:

ذكر بعض من كتب عن المس أو عالجه بالرقية أعراضاً عدة لهذا المرض وقسموا هذه الأعراض بين اليقظة والمنام، وقد وجدت أن هذه مجرد دلائل لكن لا يعتمد عليها للتعرف على المس، فكلها أعراض لأمراض نفسية معروفة[2].

---

١. رواه مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم تصوير صور الحيوان ... ، حديث رقم ٥٤٦٦ .

٢. ممن كتب: وحيد عبدالسلام، وقاية الإنسان من الجن والشيطان، مكتبة الصحابة، جدة ، السعودية، الطبعة الأولى، ١٤١٢هـ- ١٩٩١ ، ص ٧٧ .

أما الأعراض التي تظهر على المصروع فإنها أكثر وضوحاً، لكن كما قلت لا يمكن الجزم بأنه مس ما لم يظهر على المريض أقوال كلغة أجنبية لا يجيدها أو أفعال لا يستطيعها الممسوس.

٥. وسائل الوقاية من المس:

هناك تحصينات عدة للحيلولة دون الوقوع في شرك مس الشيطان، وأحسب أن المؤمن غالباً يتقي مس الشيطان بها. أهمها :

أ. إخلاص العبادة لله عز وجل. حتى يعجز الشيطان عن الوصول إليه.

ب. تحقيق العبودية لله وحده قال تعالى: ﴿إن عبادي ليس لك عليهم سلطان إلا من اتبعك من الغاوين﴾[١].

ج. لزوم الجماعة قال Þ : (من أحب منكم أن ينال بحبوحة الجنة فليلزم الجماعة، فإن الشيطان مع الواحد وهو من الاثنين أبعد...)[٢]. وقال Þ : (الشيطان يهم بالواحد والاثنين فإذا كانوا ثلاثة لم يهمّ بأحد)[٣].

د. المحافظة على الصلوات في جماعة، عن أبي الدَّرْدَاءِ Ê قال: (سَمِعْتُ رسولَ الله Þ يقولُ: مَا مِنْ ثَلاَثَةٍ فِي قَرْيَةٍ وَلاَ بَدْوٍ لاَ تُقَامُ فِيهِم الصَّلاَةُ إِلاَّ قَد اسْتَحْوَذَ عَلَيْهِم الشَّيْطَان، فَعَلَيْكَ بالْجَمَاعَةِ، فَإِنَّمَا يَأْكُلُ الذِّئْبُ الْقَاصِيَةَ)[٤].

هـ. قراءة آية الكرسي عند النوم، عن أبي هريرة Ê قال: (وكلني رسولُ الله Þ بحفْظِ زكاةِ رمضان، فأتاني آتٍ فجعل يَحثُو مِن الطعام، فأخذْتُه فقلتُ: لأرفَعَنَّك إلى رسولِ الله Þ . فقصَّ الحديث، فقال: إذا أَويتَ إلى

١. سورة الحجر، آية ٤٢ .

٢. مسند أحمد، حديث رقم ١٧٨ .

٣. رواه مالك، باب ما جاء في الوحدة في السفر للرجال والنساء، حديث رقم ١٨١٢ .

٤. رواه أبو داود، كتاب الصلاة، باب التشديد في ترك الجماعة، حديث رقم ٥٤٧ ..

فِراشِك فاقرأ آيةَ الكُرسيِّ لم يزَل معك من اللّهِ حافِظ ولا يقربُك شيطانٌ حتى تُصبح. فقال النبيُّ Þ : صَدَقَك وهو كذُوب، ذاكَ شيطان)[1].

و.قراءة سورة البقرة: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ Ê أَنَّ رَسُولَ اللّهِ Þ قَالَ: (لاَ تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ مَقَابِرَ. إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ الْبَيْتِ الَّذِي تُقْرَأُ فِيهِ سُورَةُ الْبَقَرَةِ)[2].

ز. قراءة عشر آيات من سورة البقرة، عن ابنِ مسعودٍ Ê قالَ: قال رسول اللّه Þ : (منْ قرأ أربعَ آياتٍ منْ أولِ سورةِ البقرةِ، وآيةَ الكرسِي وآيتينِ بعدَ آيةِ الكرسِي، وثلاثاً منْ آخرِ سورةِ البقرةِ، لم يقربْهُ ولاَ أهلَهُ يومئذٍ شيطانٌ، ولا شيءٌ يكرهُهُ ولا يُقرأنَ علَى مجنونٍ إلاَّ أفَاقَ)[3].

ح. قراءة المعوذات، وهي سورة الإخلاص والفلق والناس، فقد روي عن أم المؤمنين عائشةَ Ê : (أن النبي Þ كان إذا أَوَى إلَى فِراشِهِ كل ليلةٍ جمع كَفيه ثم نفثَ فيهما فقرأ فيهما ﴿قُل هو اللّه أحَد﴾ و﴿قل أعوذ بربِّ الفلَق﴾ و﴿قل أعوذُ بربِّ الناس﴾ ثم يمسحُ بهما ما استطاع من جَسَدِه، يَبدَأ بهما على رأسِهِ ووجهه وما أقبَل من جسده، يفعل ذلك ثلاثَ مرَّات)[4].

ط. الأذكار، عن أبي هريرةَ Ê أن رسولَ اللّه Þ قال: (من قال: لا إله إلا اللّهُ وحدهُ لا شَريك له، لهُ الملك، وله الحمدُ، وهو على كل شيء قَدير في يومٍ مائةَ مرَّة كانت له عَدْلَ عَشرِ رِقاب، وكُتبَت له مائةُ حسَنة، ومُحيَت عنه مائة سيِّئة، وكانت له حِرزاً منَ الشيطان يومَهُ ذلك حتى يُمسيَ، ولم يَأتِ أحدٌ بأفضلَ مما جاء، إلا رجلٌ عملَ أكثر منه)[5].

١. رواه البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب فضل سورة البقرة، حديث رقم ٤٨٩٠ .
٢. رواه مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد، حديث رقم ١٧٧٤ .
٣. سنن الدارمي ، باب فضل سورة البقرة وآية الكرسي، حديث رقم ٣٣٨١ .
٤. رواه البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوذات، حديث رقم ٤٨٩٧ .
٥. رواه البخاري، كتاب الدعوات، باب فضل التهليل، حديث رقم ٦٢٥٦ .

ي. كثرة الاستعاذة بالله، وهي الالتجاء والاستجارة بالله من الشيطان الرجيم أن يضرك في دينك أو في بدنك أو في عقلك أو في أهلك أو في مالك.

وهناك مواطن كثيرة ورد فيها الحث على الاستعاذة من الشيطان، منها:

(١) عند تلاوة القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿فإذا قرأت القرآن فاستعذ بالله من الشيطان الرجيم﴾[١].

(٢) عند الإحساس بوساوس ونزغات الشيطان قال سبحانه: ﴿وإما ينزغنك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه سميع عليم﴾[٢].

(٣) عند الجماع، عن ابن عباسٍ قال: (قال النبيُّ Þ : أما لو أنَّ أحدَهم يقول حِينَ يأتي أهلَهُ: باسم الله، اللَّهم جَنِّبنا الشيطانَ وجنِّبِ الشيطان ما رَزَقْتَنا، ثم قُدِّرَ بينهما في ذلك أو قضِيَ وَلَدٌ لم يَضُرَّهُ شيطانٌ أبداً)[٣].

(٤) عند دخول الخلاء، فعن أنس Ê قال: كان رسول الله Þ إذا دخل الخلاء قال: (اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث)[٤].

(٥) عند الدخول في الصلاة، عن نافع بن جبير بن مطعم عن أبيه قال: (سمعت النبيّ Þ يقول في التطوّع: الله أكبر كبيراً ـ ثلاث مرار ـ والحمد لله كثيراً ـ ثلاث مرار ـ وسبحان الله بكرة وأصيلاً ـ ثلاث مرار ـ اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه قلت: يا رسول الله ما همزه ونفثه ونفخه؟ قال: أما همزه فالموتة التي تأخذ ابن آدم، وأما نفخه الكبر، ونفثه الشعر)[٥].

---

١. سورة النحل، آية ٩٨.

٢. سورة الأعراف، آية ٢٠٠.

٣. رواه البخاري، كتاب النكاح، باب ما يقوله الرجل إذا أتى أهله، حديث رقم ٥٠٤٤.

٤. رواه البخاري، كتب الوضوء، باب ما يقول عند الوضوء، حديث رقم ١٤٢.

٥. مسند أحمد، حديث رقم ١٦٤٢٠.

(٦) عند الغضب : عن عديٍّ بن ثابت، حدَّثنا سليمانُ بن صُرَدٍ Ê قال: (استبَّ رجُلان عندَ النبيِّ Þ ونحن عندهُ جُلوس، وأحدُهما يَسبُّ صاحبَهُ مُغضباً قدِ احمرَّ وَجههُ، فقال النبيُّ Þ : إني لأعلم كلمةً لو قالها لَذهَب عنه ما يَجِد، لو قال: أعوذُ بالله من الشيطان الرجيم. فقالوا للرجل: ألا تسمعُ ما يقولُ النبي Þ ؟ قال: إني لستُ بمجنون)[١].

(٧) عند سماع نباح الكلاب ونهيق الحمير، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ Ê ، أَنَّ النَّبِيَّ Þ قَالَ: (إِذَا سَمِعْتُمْ صِيَاحَ الدِّيَكَةِ، فَاسْأَلُوا اللّهَ مِنْ فَضْلِه. فَإِنَّهَا رَأَتْ مَلَكاً. وَإِذَا سَمِعْتُمْ نَهِيقَ الْحِمَارِ، فَتَعَوَّذُوا بِاللّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ. فَإِنَّهَا رَأَتْ شَيْطَاناً)[٢].

هذه التحصينات وغيرها مما هو مبسوط ذكره في كتب أهل العلم سلاح فعال للوقاية من المس الشيطاني، والمتدين غالباً ما يعرفها ويحفظها، وتجده شديد الحرص على العمل بها، طلباً للأجر والراحة النفسية والوقاية من الشيطان، لذا تجده أكثر الناس بعداً من التعرض للمس، ولا يعني أن كل متدين في منأى من الابتلاءات التي يبتلي الله بها عبده المؤمن، ليمحص الله بها ذنوبه إن شاء الله.

---

١. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، الحديث رقم ٥٩٧٣ .

٢. رواه مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب استحباب الدعاء عند صياح الديك، حديث رقم ٦٨٧٠ .

الفصل الثاني
أمراض خلقية نفسية

يعاني المجتمع من أمراض نفسية اجتماعية خلقية تؤثر على نفسيات أفراده مما يجعل حياتهم أكثر اضطراباً وتخلخلاً، إذ إن هذه الأمراض تسبب مشكلات بين الأفراد والجماعات مما يؤثر على علاقاتهم وبالتالي إلى استقرارهم النفسي، فتنشأ بسببها اضطرابات نفسية أعمق تؤدي بالتالي على تعمق هذه الأمراض الخلقية في طباعهم وتصبح عادة فمرضاً وربما يصعب علاجه، وفي ما يلي أهم هذه الأمراض

١. الكبر:

(الكبر شعور خادع بالاستعلاء والخيلاء ، مصحوب باحتقار الناس والترفع عليهم، فهو انفعالات داخلية أساساً، كما قال تعالى : ﴿إن في صدورهم إلا كبر ما هم ببالغيه﴾[١] وما يظهر من سلوكيات المتكبر ترجمة لهذه الانفعالات)[٢].

ومن أهم أسباب الكبر الشعور بالكمال، والشعور بالكمال - في اعتقادي - لا يصدر إلا ممن توفرت فيه غزارة علم أو عز سلطان، أو علو نسب وشرف، أو ربما فرط قوة أو جمال، أو كثرة مال. أو غير ذلك مما يحسد عليه.

أما ما عداها فالغالب عليه الشعور بالنقص وخاصة ذلك الكبر الذي يصدر من صاحب منصب سيفارقه، أو لتيه شباب، أو موهبة تافهة عند العقلاء، كتمثيل أو غناء أو لعب ونحوها.

---

١. سورة غافر، آية ٥٦ .

٢. محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، مرجع سابق، ص ٣٧٤.

وهذان الشعوران ـ النقص والكمال ـ طارئان على النفس السوية، فهما إدراك خادع للذات.

والكبر يؤدي إلى انحرافات نفسية أهمها: رفض الحق وازدراء الآخرين، وسوء الظن بالناس، والكذب في مدح النفس، وذكرها بما ليس فيها، وحب السيطرة، والرياء، وسرعة الغضب، والافتخار على الناس، ورد النصيحة، وتبرير التصرفات، وغير ذلك[1].

والكبر من نفخ الشيطان ينفخ به فيه فيتكبر، والعامة تقول في لهجتها: (فلان ينفخ) أي يتكبر، والنفخ هنا هو نفخ الشيطان. فعن نافع بن جبير بن مطعم عن أبيه قال: (سمعت النبيّ Þ يقول في التطوّع: اللّه أكبر كبيراً ـ ثلاث مرار ـ والحمد للّه كثيراً ـ ثلاث مرار ـ وسبحان اللّه بكرة وأصيلاً ـ ثلاث مرار ـ اللهم إني أعوذ بك من الشيطان الرجيم من همزه ونفثه ونفخه قلت: يا رسول اللّه ما همزه ونفثه ونفخه؟ قال: أما همزه فالموتة التي تأخذ ابن آدم، وأما نفخه الكبر، ونفثه الشعر)[2].

والكبر هو التكبر على الناس واحتقارهم، والتعالي عليهم، أما ما يظهر على الإنسان من زينة وجمال فإنها ليست من الكبر ما لم يقترن بها سلوك الكبر المذكور أو فيه من لباس الشهرة الذي يلبس تبذيراً وتعالياً على الناس. عَنْ عَبْدِ اللّه بْنِ مَسْعُودٍ Ê عَنِ النَّبِيِّ Þ قَالَ: (لاَ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ. قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَناً، وَنَعْلُهُ حَسَنَةً. قَالَ: إِنَّ اللّه جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. الْكِبْرُ: بَطَرُ الْحَقِّ وَغَمْطُ النَّاسِ)[3].

١. المرجع السابق، ص ٢٧٥.
٢. مسند أحمد، حديث رقم ١٦٤٢٠.
٣. رواه مسلم، كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر وبيانه، حديث رقم ، ٢٢٥ .

عن أبي ريحانة Ê قال: (سمعت رسول الله Þ يقول: لا يدخل شيء من الكبر الجنة، فقال قائل: يا نبي الله إني أحب أن أتجمل بحبلان سوطي وشسع نعلي؟ فقال النبيّ Þ : إن ذلك ليس بالكبر إن الله عزَّ وجلَّ جميل يحب الجمال، إنما الكبر من سفه الحق وغمط الناس بعينيه)[1].

ومما سبق من الأحاديث تتضح خطورة الكبر، وكيف يحرم صاحبه من الجنة وليس سوى الجنة إلا النار والعياذ بالله. عن عبد الله Ê قال: قال رسول الله Þ : (لا يدخل الجنة أحد في قلبه مثقال حبة من كبر، ولا يدخل النار من في قلبه مثقال حبة من خردل من إيمان)[2].

ففي الكبر منازعة لصفة من صفات الرب جل وعلا التي لا تليق إلا به سبحانه، لذلك توعد المتكبرين بالطبع على قلوبهم فقال تعالى: ﴿كذلك يطبع الله على كل قلب متكبر جبار﴾[3] وبين أنه لا يحب المتكبرين قال تعالى: ﴿إن الله لا يحب من كان مختالاً فخوراً﴾[4].

ومما ذكر في علاج الكبر قول أبي حامد الغزالي / : (أن يعرف المتكبر نفسه ويعرف ربه تعالى، ويكفيه ذلك في إزالة الكبر، فإنه مهما عرف نفسه حق المعرفة علم أنه أذل من كل ذليل وأقل من كل قليل، وأنه لا يليق به إلا التواضع)[5].

والحقيقة أن الكبر يصبح أحياناً مرضاً نفسيّاً عند بعض الناس، وأغلب هؤلاء ممن يعاني شعوراً حاداً بالنقص، وأكثرهم من الذين عاشوا فترة من

١. مسند أحمد، حديث رقم ١٦٨٨٠ .
٢. مسند أحمد، حديث رقم ٣٩١٢ .
٣. سورة غافر، آية ٣٥ .
٤. سورة النساء، آية ٣٦ .
٥. الإحياء ج ٣ ص ٣٧٧.

حياتهم أو ربما ما زالوا يعيشون في بيئة لا يتمتعون فيها باحترام كافٍ أو بأقل مستوى يحتاجه الإنسان منه. فهو بهذا يكمل ذلك النقص لا شعورياً بإظهار أسباب ما قد يدعو إلى احترامه، لكنه لا يدرك أن الناس من حوله لا يبذلون له الاحترام إلا من خلال المجاملة الكاذبة، أو مراعاة لمصلحتهم التي يتطلبها موقفهم معه.

٢. الحسد

الحسد هو: كراهية وجود النعمة عند الغير، وتمني زوالها.

وهو داء عضال دب في المسلمين منذ زمن النبي Þ وهو داء تشترك فيه الأمم، بل إنه شبهه بالحالقة للدين كحالقة الشعر، فعن الزبير بن العوام Ê قال : قال رسول اللّه Þ : (دبّ إليكم داء الأمم قبلكم الحسد والبغضاء ، هي الحالقة حالقة الدين لا حالقة الشعر ، والذي نفس محمد بيده لا تؤمنوا حتى تحابّوا ، أفلا أنبئكم بشيء إذا فعلتموه تحاببتم ؟ أفشوا السلام بينكم)[١].

قال معاوية Ê : كل الناس أستطيع أن أرضيه إلا حاسد نعمة فإنه لا يرضيه إلا زوالها.

والحسد من نتائج الحقد والحقد ثمرة من ثمرات الغضب، فإنه إذا ألزم كظم غيظه عجز عن التشفي في الحال، احتقن في النفس وصار حقداً وأفضى إلى الحسد والبغضاء[٢].

والحاسد غالباً ما تجده يتلظى برؤية أو سماع نعمة المحسود، وقد صدق الشاعر حين قال:

---

١. مسند أحمد، حديث رقم ١٤٢٤ .

٢. محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، مرجع سابق، ص ٣٨٤.

تملأت من غيظ علي فلـم يـزل   بك الغيظ حتى كدت بالغيظ تنشوي

وما برحت نفس حسود حشيتها   تذيبك حتـى قيـل هـل أنت مكتـوي

قال ابن المقفع: (أقل ما لتارك الحسد في تركه أن يصرف عن نفسه عذاباً ليس بمدرك به حظّاً ولا غائظ به عدواً، فإنا لم نر ظالماً أشبه بمظلوم من الحاسد، طول أسف ومحالفةُ كآبة، وشدة تحرق، ولا يبرح زارياً على نعمة اللّه، ولا يجد لها مزالاً، ويكدر على نفسه ما به من النعمة فلا يجد لها طعماً، ولا يزال ساخطاً على من لا يترضاه، ومتسخطاً لما لن ينال فوقه، فهو منغص المعيشة، دائم السخط، محروم الطلبة، لا بما قسم له يقنع، ولا على ما لم يقسم يغلب، والمحسود يتقلب في فضل اللّه مباشراً للسرور، منتفعاً به ، ممهلاً فيه إلى مدة، ولا يقدر الناس لها على قطع وانتقاص)[1].

الحسد داء ممض، ومرض نفسي عضال، يدب في الإنسان، ولا يعلم أنه حاسد، حتى يرتفع حجاب صدره بالزفير ألماً لما عند صاحبه من خير. وللّه در القائل: (للّه در الحسد ما أعدله ،بدأ بصاحبه فقتله).

والحسد من كبائر الذنوب، فعن أبي هُـرَيْـرَةَ Ê أَنَّ النَّبِيَّ Þ قالَ: (إِيّاكُمْ وَالْحَسَدَ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كما تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ،أَوْ قالَ: الْعُشْبَ)[2].

وعنه Ê أنَّ رسولَ اللّه Þ قال:(إياكم والظن فإنَّ الظن أكذَبُ الحديث. ولا تحسَّسوا ولا تَجسسوا، ولا تَناجشوا ولا تَحاسدوا، ولا تَباغَضوا ولا تَدابروا، وكونوا عبادَ اللّه إخواناً)[3].

١. أبو محمد بن قتيبة الدينوري، عيون الأخبار، مرجع سابق، ج٢ص ١٢.
٢. رواه أبو داود،كتاب الأدب، باب الحسد ، حديث رقم ٤٨٩٩ .
٣. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب قوله تعالى: يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن .... حديث رقم ٥٩٢٧ .

المؤمن الحق هو الذي إذا وجد في نفسه شيئاً منه استعاذ من الشيطان الرجيم، ودعا للمسلمين بالخير والزيادة والبركة، فإنه لا يزيده ذلك إلا قناعة وراحة بال مع الأجر.

قال الأصمعي: رأيت أعرابيّاً قد أتت عليه مائة وعشرون سنة. فقلت له: ما أطول عمرك! فقال: تركت الحسد فبقيت[1].

٣. سوء الظن

سوء الظن بالآخرين بغير دليل، واتهامهم بما لم تقم به الحجة والبرهان، يفضي إلى الحقد والبغضاء، وقد يترتب عليه أمور لا تحمد عقباها. وربما يسيء الإنسان حتى بنفسه إلى أن يفضي ذلك إلى كراهة الذات واحتقارها، والشعور بالكآبة واليأس.

عادة ما يحب أصحاب النفوس الضعيفة سوء الظن بالناس وتفسير كل شيء تفسيراً سيئاً يلجئ النفس إلى الكره والشحناء.

والله قد نهى عنه صراحة فقال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم﴾[2].

وقد وصف رسول الله Þ الظن بأنه حديث لكنه أكذبه، فعن أبي هُرَيْرَةَ Ê أَنَّ رَسُولَ الله Þ قالَ: (إِيَّاكُمْ وَالظَّن فإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ)[3].

ولقد كثر ظن السوء بين الناس حتى أصبح من الأمراض الاجتماعية التي استشرت بين فئات مختلفة من المجتمع، فلا تجد أحداً يتحدث بحديث حتى

١. المرجع السابق، ج ٢ ص ١٥.

٢. سورة الحجرات، آية ١٢.

٣. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب قوله تعالى: يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن ...، حديث رقم ٥٩٢٧ .

يُفسر حديثه بغير ما أراده، ولا تجد مجتهداً يقوم بعمل إلا سبقه ظن الناس إلى حيث يفسد عليه اجتهاده، ولم يسلم من سوء ظن المرضى بهذا الداء عالم ولا حاكم ولا عاقل ولا أحد ممن اشتهر بين الناس.

المتدين الحقيقي - وأقول الحقيقي - هو أبعد الناس عن سوء الظن، بل إحسان ظنه بالناس يسبق ويتلو أعمالهم.

٤. الكذب

الكذب خلة دنيئة، ومرض حقير أبتلي به أصحاب النفوس الوضيعة، ويتلذذ به أرباب الهمم السفلية، يبغون به الوصول إلى درجات يصبون إليها، أو متعة إصغاء لا يجدونه من الناس إلا به، يحتقرون أنفسهم فيكذبون ويعرفون أنهم يكذبون فلا يزيدهم كذبهم لنفسهم إلا احتقاراً وذلة.

وقد كان يقال: الأذلاء أربعة: النمام والكذاب والمدين والفقير.

وقال الأحنف: اثنان لا يجتمعان أبداً، الكذب والمروءة.

والكذب آية بينة للمنافق، وهو النفاق العملي لا النفاق الاعتقادي، أما الاعتقادي فإن الكذب أكبر عناصر نفاقه، فعن أبي هريرةَ Ê أن رسول الله Þ قال: (آيةُ المُنافِقِ ثلاث: إذا حدَّثَ كذَبَ، وإذا اؤتُمِنَ خان، وإذا وَعَدَ أخْلَفَ)[١].

وعنْ عبدِ اللّهِ بنِ عَمْرٍو Ê أنَّ النبيَّ Þ قال: (أربعٌ مَنْ كُنَّ فيهِ كان مُنافِقاً خالصاً، وَمَنْ كانتْ فيهِ خَصْلةٌ مِنهنَّ كانتْ فيهِ خَصْلةٌ مِنَ النفاقِ حتى يَدَعَها: إذا أؤتُّمِنَ خان، وإذا حدَّثَ كَذَبَ، وإذا عاهَدَ غدرَ، وإذا خاصمَ فَجَرَ)[٢].

١. رواه البخاري، كتاب الإيمان، باب علامة المنافق، حديث رقم ٣٣.

٢. رواه البخاري، كتاب الإيمان، باب علامة المنافق، حديث رقم ٣٤.

وتعوُّد الكاذب على كذبه يكسبه سلوكاً مذموماً لازماً لا ينفك عنه حتى يكتب عند اللّه كذاباً - والعياذ باللّه - فإذا كُتب عند اللّه كذاباً أصبحت الطريق إلى النار سالكة له وخاصة أن الكذب يهدي إليها كما أخبر الصادق المصدوق Þ .

عن عبد اللّه Ê عن النبيِّ Þ قال: (إنَّ الصدقَ يَهدِي إلى البرّ، وإن البرَّ يَهدي إلى الجنَّة، وإن الرجلَ لَيَصدُق حتى يكتب عند اللّه صدِّيقاً. وإن الكذبَ يَهدِي إلى الفجور، وإن الفجورَ يَهدِي إلى النار، وإن الرجلَ لَيَكذِب حتى يُكتبَ عند اللّهِ كذّاباً)[1].

لذلك فالمؤمن ليس كذاباً والمتدين يرى بأن الكذب من أقبح العيوب ومن أكبر الذنوب التي تناقض الإيمان.

عَنْ صَفْوَانَ بْنِ سُلَيْمٍ Ê أَنَّهُ قَالَ: (قِيلَ لِرَسُولِ اللّه Þ : أَيَكُونُ الْمُؤْمِنُ جَبَاناً؟ فَقَالَ: نَعَمْ. فَقِيلَ لَهُ: أَيَكُونُ الْمُؤْمِنُ بَخِيلاً؟ فَقَالَ: نَعَمْ. فَقِيلَ لَهُ: أَيَكُونُ المؤمن كَذَّاباً؟ فَقَالَ: لاَ)[2].

٥. الغيبـة

الغيبة وباء اجتماعي أصله - في اعتقادي في الغالب - مرض نفسي منبعه الحسد أو الكره والحقد أو الكبر واحتقار الناس أو التفكه على ذكر عيوب الآخرين.

ولبالغ ضرر هذا المرض على المجتمع جاء النهي عنه صريحاً في كتاب اللّه سبحانه، قال تعالى: ﴿ولا يغتب بعضكم بعضاً﴾[3]، ومبالغة في التحذير منه فقد شبهه بما تتقزز منه النفوس وهو أكل لحوم الجنائز، فقال تعالى: ﴿أيحب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتاً فكرهتموه واتقوا اللّه إن اللّه تواب رحيم﴾[4].

---

١. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب قوله تعالى: يا أيها الذين آمنوا اتقوا اللّه وكونوا مع الصادقين، حديث رقم ٥٩٥٢ .

٢. مالك ، الموطأ ، باب ما جاء في الصدق والكذب ، حديث رقم ١٨٤٢ .

٣. سورة الحجرات، آية ١٢ .

٤. سورة الحجرات، آية ١٢ .

وليس هناك أدق وصفاً للغيبة من قول رسول الله ﷺ الذي قال: (أَتَدْرُونَ مَا الْغِيبَةُ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ. قَالَ: ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَه، قِيلَ: أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ؟ قَالَ: إِن كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ، فَقَدِ اغْتَبْتَهُ. وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ، فَقَدْ بَهَتَّهُ)[1].

فأي كلام أو إشارة أو ابتسامة يقصد بها السخرية أو الاستهزاء أو الانتقاص من المسلم فإنها غيبة.

والمغتاب مسكين تائه، يرزح تحت أثقال في نفسه، لا يزيحها عن صدره إلا بنطق عيوب غيره، فينفس عنه أحقاداً وأضغاناً وهو يظن بأنه قد استراح، ولا يدري بأن حديثه سلوك والسلوك لا يزيد المشاعر إلا لهيباً، وإني لأعرف رجلاً ابتلاه الله بأكل لحوم الناس وخاصة الخاصة منهم منذ سنين، وكلما نهيته ازداد وسخر، وبعد فراق دام بضع سنين لقيته وقد بدت عليه مظاهر الصلاح، لكن لسانه بقي سليطاً كما هو، بل ازداد على ما كان عليه ولم يتغير كما تغير ظاهره، وما ذلك إلا لأنه لم يعالج مرض لسانه كما عالج مظهره.

٦. النميمة

النميمة : الفعل نمّ ينمّ ، والنمّ التحريش والإغراء ورفع الحديث على وجه الإشاعة والإفساد[2].

قال الله تعالى: ﴿هَمَّازٍ مَّشَّآءِ بِنَمِيمٍ﴾[3].

١. رواه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، حديث رقم ٦٥٤٥ .

٢. ابن منظور ، لسان العرب ، مرجع سابق، ج ٦ ص ٤٥٥٠ ، مادة نمم .

٣. سورة القلم، آية ١١

النميمة طبع دني وخلق سفلي يتخلق به من في قلوبهم مرض، فهم لا يتمتعون بحياتهم إلا من خلال إفساد حياة الآخرين، ولا يجدون سعادة إلا في تقويض سعادة الآخرين، كلامهم إذا خرج تعوذ منهم، يلوون ألسنتهم ليفسدوا بين الناس، فكم من أقارب اختصموا، وكم من أحباب تفرقوا، وكم من منافع أهلها منها حرموا، كل ذلك بسبب نميمة أو وشاية خرجت من فم نمام، هماز مشاء بنميم.

وقد عاقب اللّه صاحب هذه الكبيرة بعذاب في القبر قبل الآخرة جزاء وفاقاً، فعن ابن عباسٍ رضيَ اللّهُ عنهما قال: مَرَّ النبيُّ Þ على قَبْرَينِ فقال: إنهما لَيُعَذبانِ وما يُعذَّبانِ في كبيرٍ. أمَّا أحدُهما فكانَ يَسعى بالنَّميمةِ، وأما الآخر فكان لا يَستَتِرُ من بولِه. قال: ثم أخذ عُوداً رَطباً فكَسَرَه باثنتين، ثمَّ غَرَزَ كلَّ واحدٍ منهما على قبرٍ ثمَّ قال: لَعلَّهُ يُخفَّفُ عنهما، ما لم يَيبسا)[1].

أما في الآخرة فليس له حظ في الجنة كما قال الصادق المصدوق، عَنْ حُذَيْفَةَ أَنَّهُ بَلَغَهُ أَنَّ رَجُلاً يَنِمُّ الْحَدِيثَ. فَقَالَ حُذَيْفَةُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللّهِ Þ يَقُولُ: (لاَ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ نَمَّامٌ)[2].

والحقيقة أن هناك من الناس من عرف بالنميمة ولا يستطيع أن يتخلى عنها، حتى أصبحت مرضاً خبيثاً يعجز عن علاجه، وما عجز إلا لأنه كان يوماً ما يتلذذ به ويمارسه رغبة في النكاية والإضرار بخلق اللّه، حتى أصبح متغلغلاً في نفسه، ولو علم أن اللّه مع الذين اتقوا لاتقى اللّه واستعان به وانتهى عما نهى عنه.

---

١. رواه البخاري، كتاب الجنائز، باب عذاب القبر من الغيبة والبول، حديث رقم ١٣٥٤ .

٢. رواه مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان غلظ تحريم النميمة ، حديث رقم ٢٥٠ .

٧. الغضب :

الغضب نقيض الرضا، (والغضب انفعال مؤلم تصحبه تغيرات فسيولوجية مثل احمرار الوجه وارتجاف الأطراف واضطراب الحركة والكلام ، وقد ترافقه سلوكيات خارجية مثل السب والضرب والقتل والانتقام)[١].

والغضب انفعال وضعه الله في الإنسان لحكمة منه سبحانه. ومن الغضب ما هو مذموم ومنه ما هو محمود كالغضب لله وما كان في جانب الدين والعرض والحق. أما الغضب المذموم فهو غير الطبيعي وهو ذلك الانفعال الذي تثيره أسباب لا تثير غضب الناس العاديين أو الزائد على حجم المثير بشكل كبير.

مع أن السبب قد يكون أكثر إثارة في بيئة عنه في بيئة أخرى.

وكذلك فهناك أناس مستعدون بالفطرة لسرعة الغضب إما لوراثة ورثها أو صفة في حياته اكتسبها.

ولأبي حامد الغزالي كلام جيد عن الغضب قال: (فخلق الله طبيعة الغضب من النار وغرزها في الإنسان وعجنها بطينة، فمهما صد عن غرض من أغراضه ومقصود من مقاصده اشتعلت نار الغضب ، وثارت ثوراناً يغلي به دم القلب وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن كما ترتفع النار، وكما يرتفع الماء الذي يغلي في القدر فلذلك ينصب إلى الوجه فيحمر الوجه والعين)[٢].

وقد بين Þ أن الشجاعة والقوة الحقيقية هي تلك التي مع النفس، فإذا استطاع الإنسان أن يكبح جماح غضبه فهو أشد من غيره ولو كانوا أشد قوة في الجسم.

١. محمد عز الدين توفيق، التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، مرجع سابق، ص٣٧٨.

٢. إحياء علوم الدين ج٣ ص ١٧٨

عن أبي هريرةَ Ê أنَّ رسولَ اللّه Þ قال: (ليس الشديدُ بالصّرَعة، إنما الشديدُ الذي يملكُ نفسَه عندَ الغضب)[١].

في العادة تجد أن أكثر الناس إعراضاً عن اللّه هم أكثر الناس وأسرعهم ثورة وغضباً وخاصة أولئك العصاة الذين يعلمون أنهم متنكبون الطريق لما يجدون في أنفسهم من انحراف وميل عن الصواب وتأنيب ضمير .

ولم يوص الرسول Þ لرجل استوصاه بأكثر من قوله له :لا تغضب، فعن أبي هريرةَ Ê : (أنَّ رجلاً قال للنبيِّ Þ : أوصِني. قال: لا تَغضب. فردَّدَ مراراً، قال: لا تَغضب)[٢].

وعن عبد اللّه بن عمرو (أنه سأل رسول اللّه Þ : ماذا يباعدني من غضب اللّه عزّ وجلّ؟ قال: لا تغضب)[٣].

العلاج :

وهناك أساليب متعددة لعلاج الغضب أخبرنا بها رسول الهدى Þ منها ما رواه أبو ذر فقد كان يسقي على حوض له فجاء قوم فقال: (أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه؟ فقال رجل: أنا. فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقه، وكان أبو ذر قائماً فجلس ثم اضطجع، فقيل له: يا أبا ذر لم جلست ثم اضطجعت؟ قال: فقال: إن رسول اللّه Þ قال لنا: إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع)[٤].

---

١. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، حديث رقم ٥٩٧٢ .
٢. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب ، حديث رقم ٥٩٧٤ .
٣. مسند أحمد، حديث رقم ٦٦١٧ .
٤. مسند أحمد، حديث رقم ٢٠٩٦٩ .

وكذلك الوضوء فإنه يطفئ الغضب ،فعن عروة بن محمد، قال: دخل عليه رجل فكلمه بكلام أغضبه، قال: فلما أن غضب قام ثم عاد إلينا وقد توضأ، فقال: حدَّثني أبي عن جدي عطية وقد كانت له صحبة قال: قال رسول اللّه Þ : (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ).

وإن الغضب من الشيطان فإن مما يعالج غضب الشيطان بالاستعاذة من الشيطان الرجيم، فعن عديٍّ بن ثابت:حدَّثنا سليمانُ بن صُرَدٍ قال: (استبَّ رجُلان عندَ النبيِّ Þ ونحن عندهُ جُلوس، وأحدُهما يَسبُّ صاحبَهُ مُغضباً قدِ احمرَّ وَجههُ، فقال النبيُّ Þ : إني لأعلم كلمةً لو قالها لَذهَب عنه ما يَجِد، لو قال: أعوذُ باللّه من الشيطان الرجيم. فقالوا للرجل: ألا تسمعُ ما يقولُ النبي Þ ؟ قال: إني لستُ بمجنون). أعوذ باللّه من الغضب.

١. مسند أحمد، حديث رقم ١٧٦٤٧ .

٢. رواه البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، الحديث رقم ٥٩٧٣

إهداء

١. القرآن الكريم .

٢. صحيح البخاري.

٣. صحيح مسلم.

٤. موطأ مالك.

٥. مسند الإمام أحمد

٦. سنن الترمذي.

٧. سنن الدارمي.

٨. سنن أبي داود.

٩. لسان العرب، جمال الدين ابن منظور ، دار المعارف، القاهرة، مصر.

١٠. مختصر منهاج القاصدين الإمام أحمد بن محمد بن قدامة المقدسي، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، صيدا، لبنان، ١٤٢٥هـ ___ ٢٠٠٤م.

١١. مكارم الأخلاق، شيخ الإسلام تقي الدين أحمد بن تيمية ، تحقيق وإعداد عبدالله بدران ومحمد عمر الحاج، المكتبة العصرية، صيدا ، لبنان، الطبعة الأولى، ١٤٢٣هـ ـ ٢٠٠٣م.

١٢. أبـو محمد عبدالله بن مسلم بن قتيبة ، عيون الأخبار ، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

١٣. اللطائف والظرائف، أبـو منصور عبدالملك الثعالبي ، دار المناهل للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، لبنان.

١٤. التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية – البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، محمد عز الدين توفيق، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة، القاهرة، مصر الطبعة الثانية، ١٤٢٣ه ــــ ٢٠٠٢م.

١٥. الـروح ، الإمـام شمس الدين أبـو عبدالله ابـن قيم الجـوزيـة، مكتبة الرياض الحديثة ، الرياض.

١٦. مقدمة في الصحة النفسية، د. عبدالسلام عبدالغفار،دار النهضة العربية، بيروت، لبنـان، ١٩٩٦م.

١٧. الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. حامد عبد السلام زهران، عالم الكتب ومكتبة العبيكان، الطبعة الرابعة، ١٤٢٤هـ ــــ ٢٠٠٣م.

١٨. أسس الصحة النفسية د.عبدالعزيز القوصي ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٠ م.

١٩. التمهيد، ابن عبد البر القرطبي، مكتبة السوادي للتوزيع.

٢٠. إحيـاء علوم الـدين، أبـو حامد الـغـزالي، دار الفكر، بـيروت لبـنـان، ١٩٩٥م.

٢١. الزهد، أحمد بن حنبل،دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.

٢٢. الإيمان أركانه- حقيقته- نواقضه- ، محمد نعيم ياسين، دار الندوة الجديدة، بيروت، لبنان.

٢٣. باب الهجرتين وطريق السعادتين،ابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ١٩٩٥م.

٢٤. زاد المعاد ،ابن قيم الجوزية ، مؤسسة الرسالة.

٢٥. الشرح الممتع، محمد بن عثيمين، مؤسسة آسام للنشر، الرياض، السعودية، الطبعة الثانية ، ١٤١٤هـ.

٢٦. ابن القيم الجوزية، الفوائد، دار لكتاب العربي، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية، ١٤١٤هـ ١٩٩٤م.

٢٧. موسوعة علم النفس، د. أسعد رزوق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، الطبعة الرابعة، ١٩٩٣م

٢٨. نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، د. نادر فهمي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى، ١٤١٨هـ___ ١٩٩٨م.

٢٩. الطب النبوي،ابن قيم الجوزية، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض، السعودية.

٣٠. الطب النفسي المعاصر، د.أحمد عكاشة ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر، ١٩٩٨م.

٣١. المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي، د. أسماء عبدالعزيز الحسين، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع،الرياض، السعودية، الطبعة الأولى ، ١٤٢٣ه- ٢٠٠٣م .

٣٢. مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي، د. طارق بن علي الحبيب ، دار المسلم للنشر والتوزيع، الرياض ، السعودية ، الطبعة الأولى ، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.

فهرس

إهداء	٧
مقدمة	٩
الباب الأول: التدين والصحة النفسية، مفهوم وآثار.	١٣
الفصل الأول: مفهوم التدين.	١٥
١. مفهوم التدين.	١٥
٢. العوامل المؤثرة في التدين.	١٧
٣. التدين بين الحقيقة والتزييف.	٢٧
٤. أهم الصفات الظاهرة التي يتحلى بها المتدين.	٢٩
الفصل الثاني: النفس ومفهوم الصحة النفسية.	٤٣
١. النفس.	٤٣
٢. أحوال النفس من الناحية الدينية.	٤٥
٣. مفهوم الصحة النفسية.	٤٨
الباب الثاني: الإيمان وسائر العبادات، وأثرها في الصحة النفسية.	٥١
الفصل الأول: الإيمان والصحة النفسية.	٥٣
١. الإيمان بالله.	٥٤
٢. الإيمان برسل الله.	٥٦
٣. الإيمان باليوم الآخر.	٥٧
٤. الإيمان بقضاء الله وقدره والرضا به.	٥٨
الفصل الثاني: أهم العبادات المؤثرة إيجاباً في الصحة النفسية.	٦٣
١. الطهارة.	٦٣

٢. الصلاة. ٦٥
٣. صلاة الجماعة. ٦٩
٤.الصوم. ٧٠
٥. الحج. ٧٣
٦. تلاوة القرآن. ٧٤
٧. لزوم الأذكار. ٧٧

الباب الثالث: الأمراض النفسية والحيل الدفاعية، وأثر التدين في التغلب عليها ٨٣
تمهيد ٨٣
الفصل الأول: اضطرابات العصاب. ٨٥
أمراض العصاب. ٨٩
١. القلق. ٨٩
٢. الإحباط. ٩٦
٣. الإكتئآب. ١٠١
٤. الوسواس القهري. ١٠٧
٥. الخوف المرضي. ١١٢
٦. الخوف من الجن. ١١٨
٧. الخوف من العين. ١٢٠
٨. توهم المرض. ١٢٦
٩. الهستيريا. ١٣١
١٠. التفكك. ١٤٣
الفصل الثاني: الذهان. ١٣٧
١. الفصام. ١٣٩
٢. الهوس. ١٤٠

الباب الرابع: المس الشيطاني والأمراض النفسية الخلقية. ١٤٣
الفصل الأول: المس الشيطاني. ١٤٥
الفصل الثاني: أمراض خلقية نفسية. ١٥٧
١. الكذب. ١٥٧
٢. الحسد. ١٦٠
٣. سوء الضن. ١٦٢
٤. الكذب. ١٦٣
٥. الغيبة. ١٦٤
٦. النميمة. ١٦٥
٧. الغضب. ١٦٧

قبل سنوات كان هناك من الناس من يتمتع بإجلال وتقدير معظم الناس في البلدان العربية، حتى صاروا شامة في جبين العالم لأنهم تحدوا مغريات العصر، وتعالوا على تفاهة المادة، وشمروا عن ساعد الجد في التوجه إلى الله.هكذا كنا نلاحظهم في مجتمعاتنا وقد ظهرت عليهم سمات الصلاح، لحى معفاة، وثياب قصيرة، وسواك ، ووقار وابتسامة.

كان إلى عهد قريب لا يطلق لحيته إلا متدين صادق، ولا يقصر ثوبه إلا خائف من النار، يتزين برداء الصالحين والعلماء، حتى أنهم لا يلبسون في السعودية - مثلاً - العقال لأن العلماء لا يلبسونه.

وقد تلقى شباب في كثير من المراكز الصيفية واللجان الثقافية المدرسية توجيهات دينية جيدة خرجت شباباً ملتزماً بعضهم على الجادة وبعضهم على مفترق الطرق.

ولكن العصر أسقط ظلاله على ظروف الحياة كلها، فكثر أولئك، وأصبحنا نرى لحى كثيرة فوق ثياب قصيرة، لكن الوضع مختلف

التدين

وأثره في الصحة والتوافق النفسي


9 786030 080090

